CORPUL NE VORBEȘTE
J
LES MEMOIRES DU CORPS
Se libérer de la répétition des traumatismes
Myriam Brousse

28, rue Comte-Félix-Gastaldi – BP 521 – 98015 Monacowww˙ ediţiondurocher˙fi isbn: 978 – 2 – 268 – 10478 – 2 I can pub: 9782268104935

CORPUL NE VORBEȘTE >
Memoria celulara sau cum să ne eliberăm de condiţionări şi să trăim o viaţă în deplină conștiinţă
Myriam Brousse

internet: www˙philobia˙com e-mail: contactphilobia˙com
ISBN 978 – 606 – 9707 – 15 – 9
***Editor*: Bianca Biagini**
Traducător: Dorina Oprea *Redactor*: Bianca Biagini *Corectură*: Oana Ţăranu *Copertă & DTP*: Cătălin Furtună *Imagini: e* Anusorn Nakdee, Parinya13
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României BROUSSE, MYRIAM
Corpul ne vorbește: Memoria celulară sau cum să ne eliberăm de condiţionări și să trăim o viaţă în deplină conștiinţă! Myriam Brousse; trad, din 1b. franceză de Dorina Oprea. — București Philobia, 2021
Conţine bibliografie isbn 978 – 606 – 9707 – 15 – 9
I. Oprea, Dorina (trad˚.)
U9.9

Myriam Brousse
CORPUL NE VORBEȘTE
Memoria celulară sau cum să ne eliberăm de condiţionări şi să trăim o viaţă
În deplină conștiinţă
Traducere din limba franceză de Dorina Oprea p h i l o b i o

„Soarta nu înseamnă că viaţa ta a fost hotărâtă clar

dinainte. De aceea, să lași totul în seama destinului și să nu-ţi aduci cu sârguinţă prinosul la muzica lumii e un semn de neștiinţă deplină, între voinţa noastră și voia lui Dumnezeu există o armonie perfectă. Destinul nu e o carte scrisă o dată pentru totdeauna, ci o poveste al cărei final nu e stabilit și care poate apuca pe o mulţime de căi?

— Cele patruzeci de reguli ale lui Shams din Tabriz

Introducere

„Pe când e omu-n miezul vieţii lui m-aflam într-o pădure-ntunecată, căci dreapta mea cărare mi-o pierdui?

— Dante, *Divina comedie*[1]

Cartea pe care tocmai ai început să o citești este o poveste adevărată. E povestea mea, a drumului parcurs ca să ajung să descifrez toate mesajele pe care materia strămoșilor mei – parte integrantă din mine – trebuia să mi le transmită. E povestea sutelor de pacienţi care au lucrat cu ei ca să evolueze și să se elibereze de un destin deosebit de împovărător. Urmez și acum acest drum, chiar dacă am îmbătrânit și mi-am pierdut treptat vederea... un drum plin în continuare de obstacole, ca să continui să descopăr mesajul pe care a vrut să mi-l transmită conștiinţa prin începutul de cecitate.

Știu că secretul se află în ceea ce ne spune trupul. Nici că aș fi putut găsi un exemplu mai bun decât cel al lui Frédéric, în vârstă de cincizeci de ani, care e orb și dansează extraordinar pe muzică rock. întrebat cum reușește să își conducă partenera deși practic nu vede nimic, răspunde cu un surâs care îi luminează întreaga faţă: „Am încredere în corpul meu. Ascult cu atenţie tot ceea ce provoacă în mine o rezonanţă: muzica, partenera, celelalte trupuri din jur și Universul care ne înconjoară. Nu ghidez pe nimeni! Mă las pur și simplu purtat de senzaţii. Totul ţine de senzaţii?

Aceleași senzaţii care permit tuturor simţurilor mele să se deschidă. Deodată, văd ce până acum nu vedeam. Perspectivele pe care le-am căpătat de la începutul carierei și odată cu primele mele cărţi dobândesc o profunzime mai

1 Editura Polirom, 2000 (în traducerea lui George Coșbuc). (n.tr.)

mare și o claritate și mai mare. Cu cât înaintez în vârstă, cu atât mai frapată sunt de acest adevăr: memoria corpului – sau ceea ce numim „memorie celulară” – nu reprezintă, așa cum am putea crede, tot ceea ce ne închide și ne înlănţuiește în trecut, ci cheia pentru a scăpa de toate condiţionările și a ne construi o viaţă în deplină conștiinţă. Iată povestea pe care vreau să vi-o spun: cea a libertăţii.

Viaţa mea, drumul meu

„Nu există decât două moduri de a ne trăi viaţa. Primul, ca și cum nimic nu e un miracol, iar al doilea ca și cum totul ar fi un miracol?

— Albert Einstein

Mă numesc Myriam și am 87 de ani. în fiecare zi, soarele răsare, iar eu mă îndrept spre propria renaștere. Povestea mea e cea a unei vieţi care trebuie spusă și transmisă mai departe. înainte de a începe să aprofundez subiectul memoriei celulare, înainte să dau cuvântul tuturor persoanelor pe care le-am întâlnit și pe care le-am însoţit în drumul lor spre vindecare – și care m-au ghidat la rândul lor – aș vrea să îţi vorbesc puţin despre mine. Dacă ai citit „Corpul nu uită”[2], poate că te gândești să sări peste acest pasaj, fiind[ϑ~ știi deja detaliile. însă viaţa și, înainte de toate, propriul corp au adăugat de-atunci episoade preţioase ce reprezintă tot atâtea pietre de temelie ale sentimentului de acceptare senină pe care îl simt în străfundurile sufletului.

În faţa tuturor acestor evenimente înlănţuite care au avut un ecou, sunt pe zi ce trece din ce în ce mai convinsă: sensul vieţii rămâne mereu acolo, sub ochii noștri, în esenţa materiei. Seamănă cu puzzle-ul unei investigaţii întinse pe parcursul a 87 de ani... Să punem piesele cap la cap și să ascultăm ritmul vieţii, cel al valurilor care vin și se duc. în mijlocul acestei învălmășeli de suferinţe și bucurii, eu evoluez.

Mă numesc Myriam. La doi ani, mi-am pierdut mama, care ˟s-a stins în urma unui cancer la vârsta de douăzeci

---

2 *Corpul nu uită: vindecarea traumelor profunde din inconștient,* Editura Philobia, colecția Sănătatea, 2019. (n.tr.)

de ani. într-o bună zi, mi-am dat seama că nu o mai văd prin preajmă. Nimeni nu mi-a explicat lipsa ei. Cu ce greșise să dispară așa? De mama, plină de căldură și de iubire, îmi amintesc cum îşi întindea mâinile spre mine ca să mă ia în braţe și cum mă liniștеam. Mai văd și o fântână și un loc mic și primitor și, când mă gândesc la această scenă, am o senzaţie plăcută, ca și cum m-ar gâdila cineva, o senzaţie la nivelul stomacului.

Și-apoi… Apoi nimic. Doar un gol de gheaţă în jurul meu. Un tată indiferent, o bunică austeră și o mătușă ostilă. Și, pretutindeni, o tăcere de moarte, care spune foarte multe. Spune multe? Nu-mi dau seama ce anume. Nu știu nimic despre moartea mamei. Nu știu nimic despre cum am venit pe lume.

Timpul se scurge în acest univers rece. Am șapte ani și sunt și acum micuţa Myriam, care nu se simte bine deloc. Sunt trimisă la pension și am sentimentul că toţi vor să scape de mine. Nu știu de ce îi deranjez, dar chiar îi deranjez. Nu-mi găsesc locul. De-a lungul anilor, mi se întipăresc în corp o mulţime de mesaje nespuse și de nerostit. Maltratasem un animăluţ și îmi ziseseră că sunt „rea”. Aveam o furie care îmi străbătea tot corpul. Nu eram conștientă de ea, însă propriile mâini o cunoșteau. Pisicuţa aceea avea o mamă, iar eu nu… Furia se amesteca cumva cu iubirea. O strânsesem atât de tare încât murise. Aveam atâta iubire de oferit, doar că nimeni nu o voia… Fusesem nevoită să îmi exprim furia în faţa acestui animal care se încălzea sub burta mamei lui. Nu era abandonată. Asta nimeni nu o spunea. Și nimeni nu o înţelegea. Așa că aveau fără îndoială dreptate. Sunt o fetiţă rea, care îşi poartă nefericirea cu ea când întinde braţele ca să primească puţină căldură. Deranjez.

Am douăzeci de ani și sunt tot Myriam, care umblă prin viaţă cu același corp care integrase în propria carne moartea mamei și privirea rece a mătușii. Corpul meu și cu mine: sunt deja sufocată de amintiri, însă încerc să mă conving că totul a rămas acum undeva în urmă. Așa că supravieţuiesc străbătând valurile vieţii, cu senzaţia aceea

de gâdilătură în stomac. Când simt căldura plăcută care o însoţește, o revăd pe mama, revăd fântâna, revăd locul acela mic și brusc am certitudinea că totul se va estompa, va dispărea, ca să facă loc universului de gheaţă care mă înghiţise brusc. Cu toate acestea, încerc să îmi înving teama în momentul în care îl întâlnesc pe bărbatul vieţii mele: este pilot. Hazardul – pe care l-am putea considera și destin – ne conduce unul către celălalt: câştig un bilet la tombolă, care îmi permite să fac botezul aerului. Nu trebuia să se afle acolo, dar îşi înlocuia un coleg bolnav. Și iată-ne faţă în faţă. îndrăgostiţi. Ne logodim. Rochia de mireasă e atât de frumoasă! Abia aștept să ne începem viaţa în doi. Sunt plină de căldura care îmi lipsise atât de mult, așa că sărbătoarea putea să înceapă.

Dar nu, nu am dreptul la asta. Sună telefonul și sunt anunţată că logodnicul meu ˟s-a sinucis. Mi se spune brutal că avionul pe care îl pilota, un Mystère IV, se prăbușise. Să fi fost vorba despre hazard? Nu cred. îmi pierd vocea. Nu mai pot să vorbesc.

Și regăsesc din nou golul acela îngheţat din mine. Nu am dreptul la fericire și căldură. *Adu-ţi aminte, ești o fetiţă rea. Nimeni nu te vrea... și în niciun caz viaţa.* Mai mult ca sigur că e vina mea, ceva ce rezonează cu tăcerea glacială care îmi înconjurase întreaga copilărie. Ce înseamnă această tăcere? Habar nu am, dar știu că nu mai vreau să trăiesc și să fiu sclava fricii. Mă hotărăsc să intru la carmélite[3]. Nu cred în nimic, doar caut să văd ce anume vrea să-mi spună destinul.

Ordinul Carmelit este unul dintre cele mai stricte. Vorbirea nu este permisă, iar adepţii lui depun jurământul tăcerii. între mine și destin, între Dumnezeu și mine, ce este? Și așa începe confruntarea. Din străfundul celulelor, aș vrea să îi spun: „Exiști cu adevărat? E momentul să îmi demonstrezi”. Nu mă rog, nu intru în contact cu Dumnezeu și caut un sens în viaţă. Rămân acolo cinci ani nesfârșiţi. învăţ să mă detașez și îmi recapăt forţele. încerc să îmi pansez rănile ștergând cu buretele toate senzaţiile de

3 Ordin contemplativ călugăresc catolic, cunoscut prin austeritatea sa. (n.tr.)

plăcere, cufundându-mă pe rând în toate ritualurile de la mănăstire. Ideea e să nu mai simt nimic. Să mă disipez și să ascult tăcerea.

Într-o dimineaţă, sentimentul de vid care mă cuprinsese este umplut de o nouă energie, care mă învăluie și mă încălzește din nou, având senzaţia că în mine crește ceva. Hotărăsc să plec de acolo. O apuc iarăși pe drumul meu. Cu o viziune nouă. E o energie cumva superioară, prezentă la orice pas. Nu vreau decât să o descopăr.

De data aceasta, voi „lupta”, voi „reacţiona”... Teama și furia se transformă într-o dorinţă acută de a câştiga. Vreau să ocup locul pe care nimeni nu mi-l acordă. Plec în cucerirea vieţii mele, îmi doresc să devin un soi de *wonder woman,* așa cum nimeni nu mă credea în stare. O să le-arăt eu tuturor cât de independentă sunt. La urma urmei, nu am nevoie de nimeni ca să reușesc. Mă angajez într-un spital, ca asistentă medicală. Mi se dau cele mai necalificate sarcini: să spăl, să curăţ... Viaţa mi se împarte între urină și rahat. E o muncă infectă, însă în faţa atâtor suferinzi, îmi dau seama că vreau să ajut și să le întind o mână: cred că e destinul meu, deși mă aflu abia la început de drum. Toată treaba asta m-a făcut să îmi deschid sufletul și să înţeleg că m-am născut să îi ajut pe alţii.

„Ce frumos!”... ai putea spune. „Myriam, ţi-ai găsit în sfârșit drumul!”

Să nu ne bucurăm însă prea repede: e doar începutul. începutul începutului. Din menajeră, devin asistentă medicală. E un pic mai bine: analizez scaunele pacienţilor... Tot un fel de rahat... de altfel așa sunt și poreclită. Mă apuc apoi să studiez medicina, am un copil și sunt directorul unei firme: în sfârșit, am o „viaţă activa”. Bravo, Myriam! Ţi-ai atins ţelul! Ei bine, nu... Drumul chiar nu a ajuns deloc la capăt. Am avut nevoie de ani întregi ca să îmi dau seama că fetiţa care deranja, deși independentă acum, mai avea ceva de realizat în viaţa asta. Fiindcă sunt și acum micuţa Myriam, de doi ani, așa cum sunt și tânăra Myriam, de douăzeci de ani. Și deși uneori nu vreau să îl

aud, corpul meu știe foarte bine acest lucru. De altfel, dacă nu vorbește, o să mor. Ca bunica mea. După patru decenii de viaţă.

Imediat ce împlinesc patruzeci de ani, corpul îmi spune: „Dacă nu rupi tăcerea dintre noi, vezi că ai ajuns la capăt de drum? Carnea îmi vorbește prin cuvintele ei, unele de sânge. Mă trezesc la spital. Căldura și frigul fuseseră înlocuite de o durere intensă în străfundul stomacului… o durere de neimaginat. Cea a unui cancer ovarian. Mă scald în propriul sânge, iar medicii îmi mai dau doar un an de trăit.

Nu mai am senzaţia aceea caldă de gâdilătură. Imaginea braţelor întinse a dispărut. Nu mai simt nici frigul îngheţat emanat de tata sau de mătușa mea. Nici măcar nu mă mai tem.

Simt doar o durere imensă. Totul se prăbușește în jurul meu, așa „luptătoare” cum credeam că sunt, cu reușitele și speranţele mele… Toate dispăruseră într-o baie de sânge.

Dacă trebuie să mor, atunci asta e… Dacă singurul sens al existenţei este suferinţa, atunci să închei totul cât mai repede. La urma urmei, poate că acesta este destinul meu. Dar nu, nu e cazul. E doar un obstacol ivit în cale.

La spital, pe patul de moarte, vine la mine un maestru tibetan, trimis de o prietenă, care îmi pune o întrebare stranie: „Vrei să trăiești?” închid ochii și-mi vine să-i spun nu. Să mă lase să mă scufund. Oricum, ce altceva să fac? Simţeam că încercasem tot ce fusese posibil ca să scap. Eram convinsă că deschisesem toate ușile. De fapt, aveam să înţeleg mai târziu că nici măcar nu mă apropiasem de vreuna. în clipa aceea însă, chipul fetiţei mele mă împinge să ridic pentru ultima dată capul.

Mă gândesc la ea. La copilăria pe care am avut-o. îmi spun că mi-e absolut imposibil să o las singură. Nu vreau să aibă un asemenea destin. Și mă aud spunând: „Da, îmi doresc să trăiesc”. înţeleptul tibetan mă roagă apoi să îi promit ceva: „Dacă te vindeci, vei transmite mai departe tot ceea ce ai învăţat”. Șansele mele de supravieţuire sunt

aproape nule, dar promit totuși, fără să-mi dau seama că sunt pe cale să îmi aleg în sfârșit propriul drum.

Maestrul îmi spune că mă va vizita în fiecare zi și că îmi va pune aceeași întrebare: „Vrei să trăiești?”, iar dacă răspund nu, va pleca. îmi precizează și că va trebui să îi respect instrucţiunile, fără să pun întrebări.

În zilele care urmează, înţeleg că nu e deloc ușor să alegi sau să hotărăști să trăiești. învăţ tot felul de chestii despre corpul meu, acest „lucru” pe care îl considerasem un simplu vehicul funcţional, care mă ajuta să mă deplasez prin viaţă. Ghidul meu mă învaţă în fiecare zi să îmi ascult durerea. Mă îndeamnă să iau doze din ce în ce mai mici de calmante. în durere se găsește răspunsul, îmi explică el: corpul îmi vorbește, trebuie pur și simplu să învăţ să îl ascult. Câteodată, durerea e atât de puternică încât simt că nu mai vreau să trăiesc. „Încearcă să revii la viaţă găsind sensul”, îmi repetă el. Și îmi tot repetă: „Găsește sensul, răspunsul se află în corp. Când te vei simţi mai bine, vei transmite mai departe ceea ce ai învăţat”. Pas cu pas, îmi reiau drumul, mă iau la trântă cu viaţa și îmi privesc durerea în faţă. învăţ, accept să mă simt rău și îmi transpun în cuvinte trecutul. în cele din urmă, sunt de acord să *îmi* întind o mână... și iată ce văd.

Mă cheamă Myriam și am doi ani. Sunt un copil nelegitim, pe care toată lumea îl tolerează. Tatăl meu nu e tatăl meu. După ce mama moare, nu mă vrea nimeni. Deranjez. Sunt străina care lasă în urma ei o tăcere apăsătoare.

Fac această călătorie în propriul corp până la marginea suferinţei... și găsesc alinare. înţeleg de ce mă aflu acolo, așa cum se aflaseră și mama, și bunica înaintea mea, înainte să moară. Și, în ciuda tuturor așteptărilor, ies din spital.

Nu sunt însă vindecată, nici pe departe. Mai am de parcurs un drum lung. în plus, voi descoperi că drumul în sine e pasionant și că el dă sens vieţii.

Maestrul meu m-a învăţat ce înseamnă mentalul celulelor și cum se manifestă el. Mi-a povestit aventura

conştiinţei şi experienţele lui Sri Aurobindo şi ale discipolei sale, Mama. La ceva vreme, considerând că pot „să pornesc singură la drum”, a plecat, lăsându-mă să gestionez un enorm „şantier”. într-o primă fază, m-am supărat că mă abandonase, eram chiar furioasă: încă o persoană care dispare după ce mi-a întins o mână. Doar că apoi, treptat, accept să îmi iau viaţa în piept, în sensul clasic al expresiei. Corpul meu şi cu mine, mână în mână, aproape ca o renaştere. în fiecare zi, privesc lucrurile drept în faţă şi, când nu vreau să le văd, ştiu că propriul corp îmi e prieten şi ghid. îmi vorbeşte, îmi spune ce e mai important, adică ce nu vreau să aud şi ce nu am ascultat tocmai pentru a mă proteja. Ştiu acum că, în parte, acest lucru m-a distrus, aducându-mă în ghearele morţii. Singură, doar eu cu mine, îmi pun în fiecare zi aceeaşi întrebare: „Vrei să trăieşti?” Şi răspund da, deschizând bine ochii. Văd această durere „engramată”[4], înscrisă în mine, în fiecare dintre celule: moartea mamei. O căldură care devine din ce în ce mai difuză, ca să lase locul îngheţului. Am permis durerii să dea lecţii propriei memorii, corpul meu fiind plin de ea.

Văd toate încercările disperate pe care le-am făcut ca să găsesc un sens, ca să mă conving că există o fatalitate. Toţi cei care m-au iubit au murit, orice tentativă de a comunica cu omul, cu Dumnezeu, a fost în van. Toate eforturile pe care le depusesem se sfârşiseră rău, prin boală sau eşec, deşi avusesem convingerea că dacă mă lupt singură aveam să fiu „competitivă”, să nu semăn cu toate celelalte femei din familia mea.

Am înţeles treptat că atât timp cât nu mă eliberam de furie, de această voinţă de „a-mi lua revanşa” şi de a „spune nu vieţii”, aveam să primesc tot ceea ce nu îmi doream: să mă scufund în fatalitatea pretinsului meu destin. Nu eram conştientă nici acum de forţa drumului aflat undeva în interiorul meu.

Încă de la naştere, corpul îmi fusese alături şi se numea Myriam. Toate celulele lui erau tot atâtea părţi din

---

4[1] Cu sensul de gravată, asemenea unui tatuaj în piele, (n.a.)

mine pe care trebuia să le explorez. Iar această căutare era în sine un drum fabulos.

În etapa aceasta a istoriei personale, mi-am putut spune: „Uite, am descoperit ce nu merge, pot să o iau din nou pe drumul meu”. Viaţa avea să mă conducă însă către un abis, în care să cobor și să explorez și mai profund materia.

„Dacă vrei să te vindeci de tot, trebuie să îţi vindeci amintirile corpului?

— Mama

Am optzeci și doi de ani și sunt în continuare Myriam… Au trecut patru decenii de-atunci, de când trebuia să mor de cancer ovarian. Când aveam doi ani, mama murise fără ca nimeni să-mi spună nimic și fără să știu de ce. Corpul meu cunoaşte perfect acest calendar familial. E gravat în propria-mi carne. Nu există totuși fatalitate dacă știm să ne sprijinim pe el și să îl ascultăm. Așadar, am optzeci și doi de ani și mă trezesc într-o dimineaţă extrem de slăbită. iată-mă din nou în spital, patruzeci de ani mai târziu… Veridictul nu e deloc surprinzător: hemoragie internă. Din nou, pierd sânge. Din nou, am un sentiment de furie. Și încep prin a spune nu. Nu vreau să fiu în spital! Nu am nevoie de nicio transfuzie! Refuz ca sângele unui necunoscut să îmi curgă prin corp. Și mă văd luptând, ca și cum propriul organism era un dușman, în condiţiile în care el voia doar să îmi vorbească…

Repede, mult mai repede decât în urmă cu patruzeci de ani, accept situaţia. Sunt de acord să nu înţeleg și primesc cu bucurie mesajul pe care mi-l transmit celulele. Voi vedea ce încearcă să îmi spună! Mi se face apoi o transfuzie. Și, în timp ce sângele unui necunoscut îmi curge prin vene, se produce încă un miracol. Sângele, „purtătorul sufletului”, îmi spusese maestrul meu tibetan. Braţele se deschid. Sufletul meu intră într-o comuniune cu donatorul. Viaţa circulă din nou, fiindcă acceptasem în sfârșit să primesc. Iar corpul mă ghidează ușor spre o stare de bine nemaipomenită. E ca și cum mi-ar fi spus

exact în clipa aceea: „Ai învăţat să oferi, foarte bine! Acum învaţă să și primești”. îmi amintesc și acum ce îmi spusese în urmă cu patru decenii înţeleptul tibetan: „Lasă-te purtată de ceea ce se află în tine, ceva mai măreţ decât propria persoană”.

Ţintuită pe un pat de spital la optzeci și doi de ani, aș fi putut să mă gândesc: „Iată că o iau de la capăt, evident, moartea e în sânge” și să fierb în mine de furie din cauza acestei fatalităţi care revenea ca să mă conducă spre moarte. Doar că am reușit să trec dincolo. Evident, nu foarte departe, ci aproape, chiar în mine, în materia din care eram formată. în universul celulelor mele, pe care le-am ascultat. Viaţa avea pur și simplu încă un lucru să-mi spună, astfel ca eu să avansez pe acest drum al cunoaşterii. Să primești și să oferi, nu asta înseamnă dragostea? Nu aici găsim sensul vieţii? Era momentul să mă abandonez darului care mi se făcuse. Prin această experienţă de accesare a materiei, am descoperit că ascundeam în străfunduri un refuz. Spuneam „nu” darului sângelui. Abia când m-am detașat am simţit că viaţa-mi revine în forţă: cu cât coboram mai profund în materia opacă a propriului corp, cu atât mai multă lumină a cunoaşterii mi se oferea și eram cu un pas mai aproape de iubire.

Micuţa Myriam nu și-a terminat însă povestea. Viaţa îmi rezervă surprize și mă invită să le descopăr, până la final.

„Trecutul este un corp imens, al cărui prezent este ochiul”.

— Pascal Quignard, *Sur le jadis. Dernier royaume,* Îl în condiţiile în care mă aflasem adesea atât de aproape de moarte, credeam sincer că ajunsesem la capăt de drum. Ciclul vieţii este însă infinit pentru cei care sunt dispuși să o asculte cu atenţie. Da, am optzeci și patru de ani, iar viitorul este deopotrivă în urmă şi în faţa mea. Nu știu dacă ai văzut vreodată celebra sculptură a lui Michelangelo, *Pietà.* Sfânta Fecioară ţine în braţe trupul lipsit de viaţă al Fiului Său, dat jos de pe cruce. O superbă

operă de artă. O poţi privi și pur și simplu să îi admiri frumuseţea. La fel de bine, te poţi opri în faţa ei ca să asculţi vocea creatorului: Fecioara Maria este tot tânără și îşi ţine în braţe copilul, care pare mult mai bătrân decât ea. în marmură, Michelangelo sfidează legile timpului și dă senzaţia că ne întreabă: „Unde începe totul? Unde e sfârșitul? Unde se află trecutul? Dar viitorul?”

Iar eu îi răspund: „În limbajul infinit al celulelor”. Ca să îmi înţeleg prezentul, mă cufund în trecut și primesc cu braţele deschise viitorul. Și iată că viaţa mă invită din nou să privesc în trecutul meu obscur. Corpul nu a terminat de vorbit. Am doi ani și mama a murit. Nimeni nu îmi explică nimic. în jur, totul devine ostil, sunt un copil incomod. Micuţa bastardă pe care nimeni nu o vrea. Dau vina pe familie, care m-a părăsit, și îmi învinovăţesc mama, din același motiv. Doar că toată această furie, acumulată încă de la naștere, pe care o reprim și refuz să o iau în considerare, îmi face rău. Treptat, ajung să împlinesc patru ani și să îmi pierd încet vederea, până când nu mai văd deloc cu un ochi, contemplând peisajul propriei vieţi doar cu jumătate de chip.

Au trecut de-atunci peste optzeci de ani și credeam că am epuizat subiectul în ceea ce privește corpul, înfruntând un cancer, după două spitalizări, evoluând puţin câte puţin, trecând probe după probe și transformându-mă într-o femeie independentă care „îşi trasează singură calea”.

Doar că drumul nu ˟s-a terminat încă.

La optzeci și patru de ani, ochiul sănătos e atacat de cataractă o chestie destul de frecventă la vârsta aceasta. Medicul îmi propune o operaţie, „rapidă și benignă”… Accept. Totul decurge bine. Ochiul nu tolerează totuși urmările intervenţiei și iată că retina mi se ascunde puţin câte puţin. La câteva zile, mă enervez îngrozitor și îmi cedează un vas de sânge, iar ochiul devine și mai slăbit. Ce aș fi putut să fac în faţa acestei noi provocări? Un vas de sânge rupt, încă o hemoragie și încă o nenorocire se abat deasupra mea. în limbajul de zi cu zi am spune că aveam

„ochii injectaţi cu sânge” sau că „acumulasem atât de multă ură...” Eu simt doar o furie uriașă. Aceeași pe care o simţeam încă de la doi ani.

Înţelesesem foarte bine legătura între pierderea mamei și pierderea unuia dintre ochi. Fusese un reflex *mental,* mult prea *mental.* Dar ce credea cu adevărat corpul meu? Ce informaţii voia să îmi transmită despre mine, nedescoperite încă? Ce vibraţii eram capabilă să simt în străfundul propriilor celule?

Eu, care ţineam atât de tare la independenţa mea, învăţ acum să renunţ la control: vederea îmi e atât de slabă încât sunt obligată să mă las ajutată de alţii. Cu alte cuvinte, să devin dependentă.

Copleșită de furie, prima reacţie este refuzul de a accepta realitatea. Eu, regina independenţei, eu, incomodă de mică, fetiţa care voia să dispară, sunt îndrumată de propriul corp... să deranjez. Mărturisesc că mi-a fost greu să accept. Să învăţ să deranjez, să învăţ să depind de alţii. Nu e deloc ușor să renunţi într-un asemenea moment. încă un pas către această acceptare, acest „da” pe care ne e atât de greu să-l pronunţăm... Când ne confruntăm cu o provocare, într-o primă fază spunem „nu”: nu, nu vreau să îmi văd suferinţa; nu, nu e adevărat; nu, nu vreau să accept. Și putem alege să rămânem în negare, iar viaţa să ni se blocheze. Cadrul îngheaţă, într-o suferinţă înăbușită, care se amplifică. Și cu cât o înăbușim mai mult, cu atât se amplifică mai tare.

Cu toate acestea, putem alege să permitem suferinţei să vibreze, iar dacă învăţăm să o ascultăm, atunci acceptarea se poate transforma într-un pas către propria împlinire. După trecerea prin tunelul calvarului, un „da poate însemna că vedem în depărtare o luminiţă și să simţim cum creștem. Apare apoi un fior de bucurie și eliberarea începe.

Și în această clipă a vieţii mele, înţeleg: destinul meu este reprezentat de drumul pe care îl parcurg.

„Am împins firava poartă-ngustă, la intrare;

Am intrat și m-am plimbat prin mica mea grădină Ce

sclipea, în zori, în blânda soarelui lumină.

Câte-o umedă scânteie-avea oricare floare.

Neschimbate-s toate. Și totul îmi pare din nou ca-nainte…”

— Paul Verlaine, *După trei ani*

Din ziua aceea în care am împlinit patruzeci de ani, când m-am trezit la linia fină de demarcaţie dintre viaţă și moarte, văd viaţa ca pe o grădină: grădinile nu sunt un loc fix pe care îl admirăm, ci o invitaţie la călătorie. Grădinile se transformă în permanenţă, sunt întotdeauna în mișcare, fiecare celulă a plantelor evoluează și prinde viaţă, apoi moare – și totul în jur murmură, spunându-ne că motivul existenţei se află acolo, în materie. „Totul vibrează, totul se mișcă, nimic nu se află în repaus”[5].

E imposibil să te simţi cuprins de furie într-o grădină, nu-i așa? Ea este, pur și simplu. îi place să fie, iar noi ne bucurăm să o vedem schimbându-se odată cu anotimpurile. Știm că arborii, mult mai bătrâni decât noi, au trecut prin atât de multe… Ei bine, corpul meu este identic cu grădina, e o prelungire a ei, este una cu ea, iar celulele care îl formează coincid cu celulele strămoșilor mei… E suficient să mă cufund în mine ca să aud ce au să-mi spună. Nu mai există nicio graniţă între mine și natură, nicio frontieră între viaţă și moarte, nici între trecut, prezent și viitor, între mine și arborele meu genealogic. Sunt în Fiinţă.

Încetul cu încetul, am ajuns să conștientizez unitatea universului. M-am documentat profund și am testat diferite metode sau filosofii: kineziologie, psihologie, yoga, psihanaliză, hipnoză, psihogenealogie, ritualuri, religii… Toate au contribuit la formarea mea, fără să fiu însă pe deplin mulţumită. Aveam sentimentul că toate aceste căi îmi oferă pentru moment o soluţie, fără să îmi rezolve totuși problema. Nu îmi dădeam seama cum să pun capăt șirului nesfârșit de repetări. Și nu-mi ieșeau din cap versurile melodiei lui Zazie: „Mă învârt în cerc…”

„Sunt un om obligat să reacţioneze la o greșeală a

5 Lege cosmică, *Kybalion*.

naturii, Mă aflu pe pământ, fără alte motive şi mă învârt în cerc… da, mă învârt în cerc?

— Zazie

Ulterior, am avut încă o întâlnire care m-a ajutat să văd cum să opresc ciclul. Mi-am dat seama că înţelegerea în sine a procesului era un pas uriaș, doar că drumul nu se termina acolo. Senzaţiile resimţite în carne îmi permiteau să pun capăt repetiţiilor, prin intermediul materiei, al corpului. întâlnirea a avut loc treptat. în perioada în care fusesem bolnavă, fără să-mi dau seama, maestrul tibetan m-a ajutat să lucrez în mentalul celulelor. Apoi, în 1974, ca să înţeleg cum procedase ca să mă vindece, mi-a cerut să citesc treisprezece volume scrise de o persoană căreia i se spunea Mama. Și-atunci am avut o revelaţie. Mama – sau Mirra Alfassa – îşi luase acest nume după ce alesese să îşi petreacă viaţa într-un ashram. Se născuse în Europa și se străduise fără încetare să înţeleagă de ce fiinţa umană se comportă întotdeauna după niște tipare repetitive, din care nu putea ieși. înainte de a se stabili în India, a avut o revelaţie: „Gata, am descoperit! Trecerea se face prin corp? A plecat apoi, ca să îşi poată experimenta liber ideile. Vom discuta în capitolul 22 despre uluitoarele descoperiri ale Mamei și ale lui Sri Aurobindo, în special în ceea ce privește evoluţia umanităţii.

Pornind de la învăţăturile Mamei, am putut pune la punct o metodă prin care să îmi ajut pacienţii să se descopere treptat, așa cum mă descoperisem și eu de-a lungul vieţii. Ce bucurie să simt că m-am putut elibera din lanţurile memoriei ancestrale și să conștientizez că fiinţa umană poate să evolueze și chiar va evolua!

Această eliberare implică însă un îndelungat și lent travaliu de coborâre în materie. Treptat, trebuie să traversăm toate straturile succesive de protecţie pe care ni le-am construit ca să nu „vedem” adevărul. Semănăm cumva cu o ceapă, pe care nu avem niciun chef să o curăţăm, fiind[illegible] știm foarte bine că propriul corp va reacţiona și va vorbi. De altfel, o și face. Ne doare spatele, stomacul, ne îmbolnăvim sau avem un sentiment de vid

imens, o tristeţe latentă. De cele mai multe ori, oamenii apelează la mine fiindcă îi doare ceva sau pentru o suferinţă pe care nu o pot exprima. Cu toate acestea, sunt nehotărâţi: „Vreau să mă vindec și nu prea...”, „Prefer să mă concentrez în continuare pe disconfortul pe care îl resimt” (un pretext), „Am nevoie de această suferinţă ca să exist”, „Am sentimentul că trăiesc doar dacă mi-e rău, apoi îmi revin puţin, fiindcă în sinea mea «știu», însă fac imediat un pas în spate, ca să nu văd trauma din fundal”... Pe scurt, ne învârtim în cerc...

Mama spunea: „Ne naștem cu o mlaștină pe care trebuie să o asanăm, care precede venirii noastre pe lume”.

Înţelegerea memoriei celulare

„Un basm cu zâne în celulele pământului”.

— Mama

Chiar așa să fie, un basm cu zâne? Oare nu e vorba mai degrabă despre povestea pe care ne-o spun cei care caută – așa cum fac și eu uneori – o justificare pentru propria nefericire, boală, pentru numeroasele coincidenţe trăite, fiindcă asta ne liniștește? Da, putem privi lucrurile și-așa și să ridicăm din umeri atunci când auzim că în familia noastră se petrec la nesfârșit aceleași lucruri neplăcute... spunându-ne că „nu am avut noroc” sau că „acesta ne-a fost destinul...”

Ce-ar fi dacă ne-am reinterpreta istoria personală prin prisma istoriei umanităţii, fără a șterge nimic din ceea ce am trăit? ˟S-au scurs milioane de ani... și iată-ne. Nu am apărut de nicăieri, ci suntem rodul evoluţiei umanităţii. Nu mai avem corpul acoperit cu păr, nu mai trăim în peșteri, nu mai purtăm armuri greoaie și nu mai încălecăm pe cal... cu toate acestea însă, evoluţia în sine este întipărită în noi. Anumite reacţii ale propriului corp, indiferent că ne place sau nu, provin din amintiri străvechi, despre care nimeni nu ne-a spus nimic, dar pe care le resimţim în carne, le păstrăm în noi și le transmitem mai departe.

Să luăm mai întâi de toate exemplul memoriei

arhaice: când un nou-născut îţi prinde degetul în pumnul său mic, e un gest provenit din memoria arhaică. Medicii îl numesc *grasping* (sau „apucare”), constatând pur și simplu că, la venirea pe lume, bebelușul apucă automat cu mânuţa un obiect pe care nu știe încă să îl prindă. E un reflex înnăscut. De unde provine el? Dacă ne uităm la o maimuţă și la puiul ei, vedem că, în perioadele străvechi, acest obicei al apucării a fost probabil foarte util pentru puii de oameni. Să observăm maimuţa: dacă vrea să îl care de colo-colo în timp ce se află pe sol, e suficient să se așeze în patru picioare deasupra lui, că puiul se agaţă automat de ea, apoi i se urcă pe spate, folosindu-se de degete. Se lasă purtat de mămica lui, fără să îi mai dea drumul. Dacă propriul corp poartă încă amprenta unor timpuri preistorice, imaginează-ţi ce impact poate avea asupra sa experienţa concretă a nașterii!

Și există și alte reflexe arhaice. Când bebelușul vine pe lume, doctorii îi testează reflexul Moro. Nimic mai simplu: e suficient să îi induci celui mic sentimentul de pericol – un zgomot mult prea puternic sau faptul că îl prinzi brusc de un picior. Micuţul îşi va cambra spatele și îşi va pune braţele în cruce, cu degetele întinse. Imediat după aceea, va începe să plângă, chemându-și mama... Pe vremuri, în preistorie, mama se grăbea să se așeze deasupra lui, astfel încât copilul să se prindă rapid de veșmintele ei. Cu braţele încrucișate și degetele întinse, bebelușul era pregătit să pornească la drum alături de cea care-i dăduse viaţă.

Aceste două exemple arată în ce măsură îşi amintește corpul nostru tot ceea ce a fost înscris în el. Ulterior, copilul va merge la școală, unde va învăţa despre perioada preistorică, despre descoperirea focului și despre strămoșii noștri. Și avem senzaţia că toate acele reflexe înnăscute au fost uitate, fiindcă nu mai servesc la nimic. Corpul nostru nu trebuie însă să meargă la școală ca să afle despre toate momentele din istoria umanităţii. Le știe... punct. Și nu le uită niciodată. Fiecare eveniment, fiecare perioadă, fiecare moment trăit de strămoșii noștri este întipărit în fiecare

celulă din corp, lucru de care nu suntem totuși conștienţi.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, mintea preia controlul, în încercarea de a înţelege lumea din jur, aducând cu sine propriile explicaţii. Doar că celulele noastre nu au uitat nimic. Ele nu cer decât să vorbească, mai ales dacă suntem dispuși să le ascultăm cu atenţie. în cea mai mare parte a timpului, încercăm mai degrabă să le reducem la tăcere, apelând la antidepresive, la alcool, droguri sau muncind excesiv. Ne străduim din răsputeri să nu fim atenţi la el, indiferent ce vrea să ne transmită – de cele mai multe ori, printr-o stare de disconfort sau printr-o boală. Și nici atunci nu îl ascultăm. Și ne trage din nou de mânecă când boala se agravează, fiindʅɚ mesajul lui nu a fost nicidecum auzit.

În cartea sa, *Salvează-ţi corpul*[6], medicul Catherine Kousmine prezintă cazuri de cancere pe care le-a urmărit timp de mai multe decenii, lucrarea cuprinzând concluziile la care a ajuns în urma cercetării personale. Conturând arborii genealogici pentru câteva sute de familii, a constatat că atunci când se declanșează un cancer într-o generaţie, dacă obiceiurile nu sunt modificate în următoarea, cancerul se va declanșa din nou – și la fel și în următoarele generaţii, atâta vreme cât problema nu este rezolvată. Kousmine ne arată astfel că organismul folosește automat tumoarea ca un sistem de alarmă, ca și cum ar fi „memorat" comportamentul dezirabil.

Celulele noastre sunt înzestrate cu memorie: ele au reţinut diferitele momente ale evoluţiei vieţii pe pământ, din regnul mineral, vegetal sau animal. Celulele noastre au o memorie: ele reţin experienţele colective, apartenenţa la un anumit grup, dar și la o familie – apartenenţe care conţin toate rănile. Fiecare rană nerezolvată seamănă întrucâtva cu o făclie dureroasă, transmisă din generaţie în generaţie.

Angèle sau povara tăcerii

Angèle îmi spune povestea ei de viaţă: este singură la părinţi, are 55 de ani și șase copii. Apelează la mine

6 *Sauvez votre corps,* J'ai lu, 2003.

fiindcă nu reușește să se înţeleagă cu fiica ei mai mică, a doua născută. Disputele repetate chiar o afectează. îmi vorbește despre nodul din gât pe care îl are în permanenţă și despre faptul că simte că e legată de mâini și de picioare, după ce în urmă cu o săptămână se certaseră rău.

Aflând mai multe despre datele marcante din viaţa ei, îmi dau seama că fetiţa urmează același drum ca propria mamă: o a doua sarcină foarte apropiată de prima, nedorită, dar acceptată.

Ascultând-o cu atenţie, am convingerea că Angèle nu e singură la părinţi. Oare nu e mai degrabă „a doua” fiică?

Bulversată de întrebările mele, Angèle decide să stea de vorbă cu mama ei, convinsă totuși că „nu va afla nimic nou” la imediat telefonul, îşi sună mama și îi pune ciudata întrebare: „Sunt singură la părinţi? Sunt prima născută?” Răspunsul nu se lasă mult așteptat: „Nu, n-ai fost prima. Am mai avut un copil înaintea ta”. Femeia îi povestește cu o mulţime de detalii avortul spontan suferit într-un hotel din sudul Franţei, în timp ce era singură. Angèlei îi vine greu să creadă. Așadar, e al doilea copil, la fel ca fiica ei, cu care nu se poate înţelege deloc. Prin urmare, într-o primă fază, sarcina mea este să o ajut să conștientizeze nu cu mintea, ci cu propriul corp, ceea ce gândurile îi ascund. Treptat, îşi dă seama că fiica ei poartă o povară grea, gravată în propria carne.

Karine și copilul cu două capete

Karine are trei copii. înainte de nașterea celui mai mic, a fost nevoită să facă o întrerupere de sarcină, după ce anterior mai suferise un avort spontan.

Nu simţea că e neapărat nevoie să discute despre asta cu cel de-al treilea copil, care avea șapte ani. Atâta vreme cât nu știa nimic... Totuși, după ce a descoperit cât de importantă este memoria celulară, se gândește că poate ar trebui să îi dezvăluie acest eveniment dureros și să transpună în cuvinte lucruri nespuse. Băiatul era extrem de neliniștit, aparent fără motiv, așa că o asemenea discuţie poate că l-ar fi ajutat. La momentul potrivit, decide să vorbească: „Știi, Nicolas, înainte să te naști tu,

am pierdut un copil. Era micuţ de tot. Lucrul acesta se numește avort spontan”. în realitate, Karine știe că îi ascunde o parte de adevăr, însă nu simte nevoia să îi povestească și despre întreruperea voluntară de sarcină.

Băieţelul nu pare foarte surprins și îi răspunde imediat: „Ești sigură? Bebelușul nu avea cumva două capete?”

Inconștient, copilul era aşadar la curent cu cele două sarcini întrerupte, deși nimeni nu îi vorbise vreodată despre asta până atunci.

Am discutat despre memoria arhaică, însă putem da și câteva exemple referitoare la inconștientul colectiv. Anumite experienţe ne-au arătat că, în general, pentru perpetuarea speciei, corpul este capabil să ia decizii fără ca mintea să aibă ceva de spus. De exemplu, știai că după fiecare război mai mare, medicii au constatat că se nasc mai mulţi băieţi decât în mod normal? Ca și cum celulele corpurilor bărbaţilor și femeilor au fost informate că specia din care fac parte este în pericol. Cu toate acestea, continuăm să credem că celulele nu ne vorbesc și nu ne comunică nimic... în condiţiile în care poartă un dialog între ele!

Iată și un alt exemplu: ai remarcat că cei mici, pe etape de vârstă, sunt pasionaţi de stele, apoi de dinozauri și apoi de cavaleri? încă de la sfârșitul secolului al XIX-lea, Rudolf Steiner, autorul lucrării *Filosofia libertăţii,* publicată în 1894, explică clar legătura dintre istoria umanităţii și ciclul vieţii. Copilul pare că îşi dorește să „reviziteze” fiecare etapă a universului și a omenirii, chiar dacă nu are studii aprofundate. La nivel subconștient, se pare că știe ce trebuie să descopere și pe ce drum să o apuce.

Tot în acest context, aș vrea să menţionez și studiul desfășurat în 2013 de Biran G. Dias și Kerry J. Ressler, doi cercetători din domeniul epigeneticii[7], care au studiat șoareci cărora le-au aplicat șocuri electrice, însoţite de un

7 Epigenetica studiază modul în care se exprimă patrimoniul genetic în funcție de contextul trăit.

anumit miros. Șoarecii se îndepărtau de fiecare dată când simţeau mirosul respectiv, chiar dacă nu mai erau supuși impulsurilor electrice. Până aici, nimic surprinzător, fiindcă vorbim despre un fel de reflex al lui Pavlov, pe care corpul îl are în faţa unui traumatism. Surpriza a apărut în momentul în care oamenii de știinţă au descoperit că descendenţii șoarecilor testaţi, care nu stătuseră niciodată în preajma părinţilor lor, aveau aceeași reacţie, chiar după mai multe generaţii... Informaţia se transmisese aşadar prin materie, nu prin educaţie.

Pâinea pusă invers pe masă în regiunea Auvergne din Franţa, există o tradiţie transformată în superstiţie, de la care nu se abate nimeni: pâinea pusă invers pe masă aduce ghinion. în plus, dacă o scapi pe jos, trebuie să faci semnul crucii pe crustă, cu ajutorul unui cuţit, ca să alungi ghinionul. Curios ritual! Cei care cred în superstiţiile referitoare la pâine sunt convinși că aceste lucruri sunt pur și simplu de rău augur, fără să poată da însă o explicaţie. La restaurant, între prieteni, în jurul unei mese, e amuzant să faci un test. Dacă pâinea e așezată invers, va exista întotdeauna cineva care să o întoarcă cu faţa în sus, fără ca nici măcar să conștientizeze gestul. Un soi de reflex, de instinct, moștenit de la generaţiile precedente. „Așa se procedează și punct”.

Facem multe gesturi „fără să știm de ce”, fără să ne putem înfrâna, ca și cum ar fi dictate de un trecut silenţios sau ca și cum corpul le-ar fi știut dinainte, deși memoria conștientă le uitase cu desăvârșire. Exemplul cu pâinea întoarsă invers ilustrează foarte plastic ciclul repetiţiilor inconștiente, declanșate de un „nu ştiu ce” fizic, mai puternic decât noi.

Așadar, de unde provine această superstiţie a pâinii așezate cu faţa în jos? Ca să răspundem la întrebare, să ne întoarcem puţin în Evul Mediu: ca să evite vărsarea de sânge din provinciile pe care le stăpâneau, seniorii au înfiinţat un nou „post”, cel al călăului. Oricine era de acord să îndeplinească această sarcină primea o mică sumă de bani și o emblemă specifică. îmbrăcat în haine cu dungi, ca

să se diferenţieze de restul cetăţenilor, purta un veșmânt în verde și roșu, care aducea aminte de diavol și de sânge. Era cel care executa condamnaţi! și punea în practică hotărârile justiţiei. Contribuia la menţinerea liniștii în sate, fiind în același timp un „purtător” al morţii. Nimeni nu voia să interacţioneze cu el, de aceea negustorii îi puneau deoparte mâncarea, iar brutarul îi păstra pâinea cu faţa în jos pe raft, ca să nu o confunde cu celelalte pâini. Iar dacă, din nefericire, cineva o atingea, făcea repede o cruce pe deasupra crustei.

Rolul de călău era atât de greu de suportat încât membrii familiilor din care făceau parte se căsătoreau adesea între ei. în 2007, Fernand Meyssonnier ˟s-a stins din viaţă. în 1981, când a fost abolită pedeapsa cu moartea, ˟s-a trezit că nu mai are ce să facă, fiindu-i imposibil să perpetueze și să repete această tradiţie familială. După o vreme, a început să colecţioneze nimic altceva decât diverse obiecte de tortură...

Descinderea în materie

„Totul trăiește, totul acţionează, totul corespunde/

— Gérard de Nervaɫ

Materia: aici se petrece totul. Iată câteva exemple de experimente știinţifice care vin să dovedească acest lucru.

Cercetătorii de la Universitatea din Geneva le-au făcut analize de sânge mai multor persoane care suferiseră traume semnificative: un viol, cutremur, război, rele tratamente etʗ., descoperind că aceste episoade nefericite nu lăsaseră doar urme fizice. ŞI ADN-ul se schimbase, modificarea regăsindu-se la următoarele trei generaţii sau mai mult după petrecerea evenimentului. în majoritatea cazurilor, cele mai importante efecte se manifestau la a treia generaţie, deși amintirea conștientă se estompase aproape de tot. Materia prezintă o capacitate de memorare realmente infinită, fiindʗǝ nu are nevoie de cuvinte.

Referitor la acest subiect, cercetătorii de la aceeași universitate de mai sus au realizat un studiu în colaborare cu dr. Ariane Giacobino, asupra unei familii în care fata cea mică fusese violată de propriul tată. Nimeni nu știa, nici

măcar mama fetei. în urma acestui viol, ea a născut un băieţel. Modificări ale ADN-ului au fost găsite la fata şi la nepoata fiului născut în urma violului. Studiul arăta şi faptul că dacă nepoata ar fi lucrat cu sine în ceea ce priveşte trecutul ei, ADN-ul ar fi putut fi modificat probabil din nou, acest lucru transmiţându-se în următoarele trei generaţii. Incredibil, nu-ɨ aşa?

Iată ce spune renumitul neuropsihiatru Boris Cyrulnik referitor la aceste experienţe: „Neuroştiinţele arată că atunci când părinţii au fost traumatizaţi şi nu şi-au rezolvat problemele, şocul se transmite, chiar şi în tăcere/

În timp ce scriam aceste rânduri, mi-am adus aminte de un cuplu de tineri proaspăt căsătoriţi, care au apelat la mine pentru terapie. Amândoi sufereau foarte tare, fiind[ɚ˜, deşi extrem de îndrăgostiţi unul de celălalt, soţul nu înţelegea de ce în noaptea nunţii şi încă o perioadă de câteva luni după aceea, tânăra lui soţie se închidea complet în ea când erau pe punctul să facă sex. Femeia refuza acest act fără să ştie de ce. Corpul ei ştia însă motivul. Plângând, spunea: „Nu pot... nu pot şi nu înţeleg de ce/ în ciuda gesturilor tandre şi a răbdării, soţul nu reuşise să o scoată din carapacea în care se închisese, suferind şi el. După ce i-am ascultat cu atenţie, i-am cerut tinerei să stea de vorbă cu mama ei, pe care ˟s-o roage să îi descrie prima sa experienţă sexuală. Zece zile mai târziu, a revenit răvăşită la mine în cabinet, spunându-mi: „Incredibil, când am întrebat-o pe mama cum a fost când a făcut dragoste prima dată, bunica, prezentă şi ea acolo, m-a auzit şi a început să strige: «Despre ce vorbiţi? Eu am fost cea violată...» Şi ne-a povestit tot despre viol, plângând încontinuu. Nu vorbise niciodată cu nimeni despre asta. Mama era uluită, căci habar nu avea că se întâmplase aşa ceva şi nici nu avusese vreodată vreo problemă din acest punct de vedere/ în momentele în care urma să i se dăruiască soţului ei, tânăra din povestea noastră simţea în tot corpul toată neîncrederea şi toată teama faţă de o relaţie fizică, o teamă întipărită în străfundul propriei materii. După un an de terapie, cei doi

mi-au trimis la un moment dat o fotografie cu băieţelul lor, un copil superb.

Francine și pacienţii săi

Francine este medic pneumolog și alergolog. Apelează la mine în primul rând ca să îşi ajute pacienţii. După ani la rând în care a acumulat experienţă în medicina alopată, îşi pune încontinuu o întrebare: când îi spune cuiva să renunţe la fumat ca să nu moară, de ce se încăpăţânează acea persoană și nu îi urmează sfatul? De ce un individ supraponderal îşi pune sănătatea în pericol deși medicul îi explică faptul că e obligatoriu să slăbească treizeci de kilograme? în faţa unor asemenea reacţii, Francine se simte neajutorată. Nu există niciun medicament care să schimbe aceste comportamente de-a dreptul nerezonabile. Așa că începe să studieze memoria celulară, fiindcă îşi dorește, mai presus de orice, să înţeleagă, să analizeze, să disece și apoi să îşi „convingă” pacienţii. Era deja un mare pas înainte. Doar că nu și suficient, fiindcă niciunul nu avea de gând să „înghită” întreaga teorie și nici sfaturile medicale de tipul „fă mișcare”, „renunţă la fumat” sau „slăbește câteva kilograme”. Francine a înţeles că e important să treacă de la teorie la practică și să experimenteze totul în propriul corp. Mai ușor de spus decât de făcut – te-ai putea gândi – și totuși ˇs-a întâmplat.

În timpul unui stagiu de grup, Francine și-a dat seama cât de important era pentru ea să renunţe la dorinţa de a controla totul, dar și la tendinţa de a analiza încontinuu ceva.

Pe parcursul exerciţiului, am pus-o faţă în faţă cu o altă pacientă, care reprezenta obstacolul din ea însăși, așa cum fiecare dintre noi avem pe plan personal. Cu acea ocazie, Francine trebuia să se ciocnească fizic de colega ei – care reprezenta obstacolul din ea – și să o împingă. Imediat și-a dat seama cât de mult îşi folosise forţa în acel moment – atât de tare încât i ˇs-a făcut rău. A început să plângă, fără să poată explica de ce. Corpul ei o știa. Era „afară”: trecutul familiei sale, experienţa propriei nașteri,

totul începuse să se exprime. Din acel moment, pentru Francine lucrurile au început să se așeze încet, încet. Filosofia de tip „luptă sau fugi” nu i-a mai dominat viaţa. Treptat, nu și-a mai folosit nici forţa atât de mult. Din dorinţa de a-și ajuta pacienţii, și-a dat seama că, în profunzimile propriului corp, se poate ajuta mai presus de orice pe ea însăși, resimţind forţa materiei atunci când mintea îi ceda. Felul în care și-a abordat pacienţii ˟s-a schimbat și el.

Dă-ţi voie să te schimbi

„Veniţi la margine. Nu putem, ne e teamă.

Veniţi la margine. Nu putem, vom cădea. Și ˟s-au dus până acolo.

Și au fost împinși.

Și au zburat”.

— Christophe Logue

Introspecţia nu e un drum ușor. Avansăm, ne retragem, amânăm acest pas găsindu-ne o grămadă de pretexte, care ne trec prin minte în timp ce corpul ne invită să evoluăm, trimiţându-ne tot felul de mesaje... Poate că îţi spui: „La urma urmei, nu o duc chiar atât de rău, nu sunt nici vreun drogat, nici nu stau pe străzi, așa că nu merită să scormonesc mizeria din cauza unei dureri de spate...” Sau: „Sunt prea în vârstă ca să reflectez și să simt cine știe ce, nu m-ar ajuta cu nimic să conștientizez că mi-am irosit viaţa”. Sau: „Oricum, dacă e vorba despre fatalitate în toată această poveste a repetiţiilor și a celulelor, ei bine, atunci nu-mi dau seama ce-aș putea să fac eu, concret...” Sau: „Evident, mai am momente în care mă simt obosit și deprimat, dar e doar o pasă trecătoare...”

Pe scurt, mintea se blochează și ești asaltat de o mulţime de întrebări. Da, faimoasele scuze atât de utile când nu vrei să avansezi... Să dăm mai degrabă cărţile pe faţă și să ne abordăm problemele cât mai direct.

La urma urmei, nu-mi merge prea rău...

E perfect în regulă să-ţi meargă rău... Și crede-mă, chiar știu ce vorbesc! Copil fiind, făceam în mod repetat otită, suferind extrem de tare. însă tocmai fiindʃɚ

suferеam speram să am parte de puţină grijă și afecţiune – ceea ce nu prea se întâmpla. Patrick, unul dintre pacienţii mei, se plângea că este supraponderal. E-adevărat că mânca mereu între mese – era peste puterile lui să se abţină. în copilărie însă nu fusese oare doar o manieră de a scăpa de propriul tată care, de fiecare dată când se așezau la masă, îl trata cu cruzime? Pretextând că nu îi e foame, îi evita accesele de furie. Ciugulitul între mese i-a permis aşadar să supravieţuiască în toţi acei ani în care se confruntase cu situaţii de netolerat.

Unele suferinţe ne ajută să suportăm alte suferinţe, mai profunde, nerostite. Adesea, nu știm nici măcar de unde provin, dar ne spunem că mai bine să nu „zgândărim" ceea ce se află dedesubt, chiar dacă în adâncul sufletului știm că așa ar fi cel mai potrivit. Așadar, preferăm să mergem înainte sprijinindu-ne în cârja propriilor alegeri: greutatea în exces, boli cronice, fobii… convingându-ne singuri că nu avem alternativă.

În realitate, e nevoie de curaj ca să renunţăm la cârje, chiar dacă ne displac. Paradoxal, trebuie să învăţăm să nu le mai detestăm, acceptându-le ca atare. Da, avem o cârjă – asta e realitatea. Să o analizăm, să o luăm în considerare. Putem începe prin a-i mulţumi că ne-a ajutat în momentele dificile. în faţa unui vid afectiv, a unui tată care ne-a maltratat în copilărie, corpul ne-a sprijinit și ne-a oferit o soluţie, așa că îi putem fi recunoscători, în prezent suntem însă adulţi. Patrick și-a evitat în fiecare seară tatăl agresiv, dar a continuat să „ciugulească", iar greutatea în exces l-a făcut să sufere. în mintea lui a înţeles acest lucru, dar corpul său nu o știa încă. Ignoranţa declanșează suferinţa, spunea Buddha. Medicul l-a și avertizat, de altfel: „Dacă vei continua în acest fel, te vei îmbolnăvi". Iar el a continuat. Așadar, ceea ce l-a ajutat cândva să supravieţuiască astăzi îi face rău, iar răul se amplifică.

Când micuţa Myriam a ajuns la maturitate, otitele nu au mai fost suficiente ca să-și exprime disconfortul, iar cancerul a apărut în peisaj… Asta până în momentul în care vibraţia fericirii m-a acaparat cu totul. Dar până acolo

a fost cale lungă…

„În cazul meu nu va funcţiona, fiindcă nu îmi cunosc strămoșii!”

„Oricum nu știu nimic despre strămoșii mei”. Iată prima reacţie a lui Stéphanie când i se vorbește pentru prima dată despre „memoria celulară”. Abordarea îi stârnește interesul, însă e sigură că nu „e pentru ea”, fiindcă nu îşi cunoaşte tatăl, iar mama a decedat. Prin urmare, îi e imposibil să le pună întrebări propriilor strămoși. E-adevărat că Stéphanie nu va mai auzi niciodată transpusă în cuvinte povestea nașterii sale și că nu va ști niciodată cum îl chema pe tatăl ei. însă propriul corp păstrase toate amintirile legate de familia din care provenea. Dacă îşi analizează parcursul vieţii, a cărui funcţionare o vom explica ulterior, va putea să urmărească evenimentele majore care au avut loc și să observe repetiţiile. Boli, accidente, căsătorii, divorţuri, perioadele de independenţă financiară, datele aniversare… Chiar dacă mintea nu o știe, corpul va vorbi și informaţiile vor apărea și ele.

„Asta mi e soarta, ce-aș putea să fac?
Prefer să nu știu!”

„Sincer”, exclamă Bernadette, „dacă toate astea sunt adevărate, înseamnă că putem ghici ce se va întâmpla în viitor și, dacă totul se repetă, înseamnă că voi muri ca mama și ca bunica? Repet, dacă ai ști că data la care vei muri e scrisă pe o foaie închisă într-un plic, iar plicul e chiar lângă tine, pe masă, l-ai deschide? Prefer să nu știu cât mai am de trăit… Ar fi mai rău decât o condamnare la moarte!”

Frica pe care este posibil să o resimţi în momentul în care descoperi repetiţiile din propria familie, prezente și în viaţa ta, poate fi foarte mare – atât de mare încât „să-ţi dea fiori pe șira spinării”, așa cum spune Bernadette.

Obiectivul demersului nostru nu este însă acela de a ghici destinul, ci de a ne găsi un drum pe parcursul acestui destin. în realitate, ne simţim copleșiţi în momentul în care identificăm repetiţiile. Parcurgând strat după strat, ne

conectăm cu senzaţiile corpului, cele care dezvăluie suferinţa iniţială. Orice lucru care nu ajunge să fie conștientizat revine la noi sub forma destinului. Și doar corpul poate ajuta conștiinţa dacă vrem să ne croim propriul drum.

Așadar, da, vor exista momente delicate, clipe de emoţie intensă, dar dacă acceptăm să ne conectăm cu propriile probleme resimţindu-le, dacă învăţăm să ne ascultăm corpul, atunci cu siguranţă vom vedea luminiţa de la capătul tunelului și nimic nu va mai fi inevitabil.

„Practic, e vina mea dacă m-am îmbolnăvit?”

Véronique simte că are în ea un elan care o impulsionează să ia măsuri, gândindu-se însă: „M-am îmbolnăvit și e vina mea, fiindcă nu am știut să îmi ascult corpul. Prin urmare, nu voi ajunge decât să mă simt și mai vinovată de ceea ce mi s-a întâmplat. Sau să mă forţez și mai mult. Am avut cancer și eu mi l-am declanșat. Ce sens mai are să mă înfurii și să plâng fiindcă mi se pare nedrept? Nu numai că mi s-a întâmplat acest lucru, dar de mine depinde să scot din nou capul la suprafaţă, să îmi recapăt respiraţia, iar apoi să «mă cufund» din nou în propriul corp ca să văd ce se petrece și ce are el să-mi transmită. Există acolo lucruri din cauza cărora e posibil să te apuce groaza și să abandonezi. Și să-ţi urmezi destinul fără să vezi și să auzi nimic”.

Dacă ai ajuns însă să reflectezi la acest nivel, ar fi păcat să te oprești, fiindcă ai avansat totuși destul de mult și ai deschis deja cea mai delicată ușă: cea a acceptării. Dacă te simţi cuprins de furie, înseamnă că te-ai regăsit în tot ceea ce ai citit până acum. Și probabil că destul de mult, dat fiind că propriul corp este un soi de „cutie de rezonanţă”, care pare să îţi spună: „Hai odată, deschide această ușă, nu mai analiza totul la nesfârșit, nu mai suferi, ia-ţi soarta în mâini și caută în tine sensul tuturor lucrurilor care ţi s-au întâmplat. Căci, în adâncul sufletului, știi foarte bine că nimic nu e întâmplător. Da, presentimentele tale sunt justificate. Asumă-ţi responsabilitatea în ceea ce privește propriul corp,

ascultându-l din ce în ce mai mult, fiindcă el știe drumul. Mergi și mai departe și sondează ce e întipărit în carne. Un cancer? Foarte bine. Ce fel de cancer? în ce loc al corpului? în ce moment al vieţii a apărut? La ce ai fost nevoit să renunţi din cauza lui? Ce ecou are el în istoria ta familială?

Nu știi? Chiar nu? Părinţii tăi au fost bolnavi? Nu vrei să spui asta? Nu vrei să te gândești la toate similitudinile pe care le știi foarte bine, dar nu dorești să le vezi?

Sunt conștientă că e posibil ca rândurile de mai sus să ţi se pară cam violente. Respiră! E o senzaţie normală. Nu ai cum să-ţi sondezi propriul corp într-o singură zi. Nu există nici miracole, nicio baghetă magică și nici pastile minune. Marele secret constă în asumarea responsabilităţii.

„Sunt prea bătrân, ce sens mai are?”

Sunt o doamnă în vârstă, așa că aș fi putut foarte bine să mă gândesc că nu prea mai are sens. în realitate, de la o zi la alta vedem cum pierdem tot: vederea, abilităţile motorii, auzul... în corp se produc toate aceste pierderi. Așa că e posibil să ai dreptate: la ce bun? Dacă o vei apuca pe acest drum, indiferent ce vârstă ai, vei vedea și din alte unghiuri ceea ce ai trăit, într-o măsură atât de mare încât regretele sau expresiile de tipul „Mi-am irosit viaţa” vor părea lipsite de sens. Lucrurile vor avansa. Vei înainta și, treptat, te vei elibera și îţi vei reveni. Totul are sens – și vom reveni la acest subiect în ultimele capitole ale cărţii. Ca să nu te mai întrebi ce rost are, ideal este să ai curajul să descoperi un mod diferit de a privi moartea.

Încet-încet, îţi vei da seama că obiectivul efortului tău de a ajunge în străfundul celulelor nu este pur și simplu acela „de a te simţi un pic mai bine”. Nu, este vorba despre ceva mult mai profund – asta dacă accepţi pur și simplu fiecare „picătură” din propria existenţă.

„Lucrez deja de doi ani cu mine și am impresia că nu am avansat deloc!”

Marius are cincizeci de ani și a apelat la mine din cauza unor probleme de erecţie. „S-au făcut doi ani de

când lucrez cu el și se simte descurajat, fiindcă nu a reușit să conștientizeze toţi pașii pe care i-am făcut, indiferent cât de mari sau mici. într-o primă fază, ne-am străduit să identificăm principala cauză a disconfortului său, descoperind împreună cum îi fusese „castrată” dorinţa o dată la vârsta de trei ani, iar apoi la zece ani. Munca nu se terminase însă. în prezent, Marius mai are de parcurs un drum lung, de reeducare și reabilitare, astfel încât să îndrăznească să renunţe la cârja pe care se sprijinea de ani de zile: viagra. în spatele acestei pastile magice se ascundea teama sa de a-și decepţiona partenera, iar nerăbdarea lui dezvăluia restul drumului, partea în care avea să permită dorinţei să revină în propriul corp. Mai întâi de toate însă, trebuia să accepte să se vadă pe sine în absenţa dorinţei, apoi să o lase să vină înapoi spre el. O etapă indispensabilă. Așadar, are nevoie de răbdare...

Descoperirea metodei

„Pentru corp, să știe înseamnă să poată acţiona”.

— Mama

Fără să ne dăm seama, informaţiile circulă și se cristalizează în corpul nostru, iar memoria celulară este interesată doar de acest lucru. Și este singura memorie reală și de încredere.

Am dezvoltat aşadar o *metodă,* o manieră de a-i însoţi și îndruma pe cei care apelează la mine. îi ajut să îşi asculte corpul și să îi scoată la suprafaţă amintirile, astfel încât să poată funcţiona mai bine. Am înţeles și am verificat de-o mie de ori felul în care memoria ne este înscrisă în carne. Ca să pun la punct o asemenea metodă, am ales abordări diferite, denumite *instrumente.* Vom discuta mai detaliat despre ele în capitolele următoare.

Obiectivul metodei este să pătrundă și să acceseze cât mai profund această memorie, ca să descopere care este cauza iniţială a suferinţei inscripţionate și gravate în propria carne.

Este o metodă concretă și reală, fiindcă este verificată în corp și de către corp. Mintea conștientizează experienţa, însă nu poate face altceva decât să-și spună

povești, astfel încât să găsească niște explicaţii și să se liniștească. „Corpul nostru nu minte niciodată”, scrie psihanalista Alice Miller.

Cu ajutorul acestei metode, pacientul este ascultat și impulsionat să îşi spună povestea, în încercarea de a identifica evenimentele repetitive și tiparele existente în viaţa lui, fiindʃɚ de unul singur nu a reușit acest lucru.

Fiecare pas pe care îl facem împreună, oricât de mic, reprezintă o parte a metodei și niciunul dintre pași nu poate fi ˟înlocuit de altul. Cu alte cuvinte, *toate* instrumentele despre care vom discuta în capitolele următoare sunt complementare și niciunul nu este mai bun decât celelalte. Ele vor constitui tot atâtea dovezi care îţi vor dezvălui ceea ce corpul vrea să îţi transmită. în ritmul tău, treptat, vei vedea, vei accepta și te vei bucura de transformare.

Instrumentele le vom descoperi împreună: grila de viaţă, biorezonanţa celulară... Indicat este să iei în considerare fiecare instrument în parte. Și vei avansa treptat. Pentru a aprofunda însă cu adevărat metoda, va trebui să accepţi aceste instrumente ca un tot, căci doar cu ajutorul dovezilor vei reuși să înţelegi procesul. Dovezile sunt indicii care îţi vor arăta ce anume vrea propriul corp să îţi transmită. Metoda va merge și mai departe și îţi va permite să faci un salt uriaș: te vei „cufunda” în materie atât timp cât vei asculta toate senzaţiile care te conduc la ea. Acest lucru îţi va elibera mintea, atingând astfel un nivel de conștiinţă mult mai mare.

Specialistul este un însoţitor care, în labirintul acestei memorii corporale, te va ghida, cu ajutorul instrumentelor propuse, să găsești singur, fără să te pierzi pe drum, sensul profund al memoriei propriului corp. Vei reuși astfel să nu baţi pasul pe loc. Evident, lectura unei cărţi nu va înlocui niciodată ședinţele faţă în faţă cu un specialist. Cu toate acestea, poţi începe să îţi faci o introspecţie, în liniște, învăţând să îţi asculţi corpul, să îţi găsești treptat drumul, ca să te eliberezi de acest destin pe care îl vezi ca pe o fatalitate, cu care ţi se părea că te

confunzi.

Ca să înţelegi mai bine, o să-ţi dau un exemplu foarte simplu. încearcă să te poziţionezi în poveste. Iată ce i ˇs-a întâmplat Annei, care are patruzeci de ani. Suferă de micoze și trăiește în secolul XXI, într-o ţară considerată „dezvoltata”.

E un exemplu cât se poate de prozaic: Anne are micoze. în gură, în vagin, pe picioare. Mâncărimea e insuportabilă, e epuizant.

Episodul 1. Ignorarea obstacolului

Anne se scarpină, dar preferă să „trăiască” cu asta. Nu se duce la doctor. Așteaptă până când micozele îi invadează tot corpul și abia apoi cedează: „Foarte bine, aţi câştigat, vă ascult”. în fine, e un fel de-a spune, fiindcă apelează la medic având așteptări precise: îi cere acestuia să îi reducă la tăcere corpul. El îi prescrie alifii și medicamente antifungice, care nu prea reușesc să facă mare lucru în ceea ce privește tăcerea, prelungind pur și simplu situaţia neplăcută. în momentul în care Anne renunţă la remedii și se consideră vindecată, iată că micozele reapar virulent. De data aceasta și mai rău, fiindcă se manifestă și pe faţă. Trecând de la unguente la pastile, Anne este disperată, iar corpul ei vorbește din ce în ce mai tare.

Episodul 2. Ignorarea parţială a obstacolului

La sfatul unei prietene, Anne se duce la un naturopat, rugându-l să îi prescrie remedii ușoare din plante ca să îşi rezolve problema. Naturopatul face întocmai, dar o avertizează: dacă nu identifică exact cauza profundă a micozelor, plantele nu o pot ajuta, fiindcă ele nu reprezintă decât o cârjă.

Episodul 3. Acceptarea parţială

Anne apelează la un psiholog, căruia îi explică problema cu care se confruntă. După un an întreg în care discută despre viaţa ei, reușește să găsească o cauză a micozelor: stresul de zi cu zi de la locul de muncă. Șeful ei o hărţuiește. Anne îşi schimbă serviciul. Se simte mai ușurată, doarme mai bine, însă micozele tot nu dispar.

Episodul 4. Și dacă propriul corp vrea să îi spună ceva?

Într-o discuţie cu aceeași prietenă care o sfătuise să apeleze la un naturopat, i-a atras atenţia un aspect: „Micozele sunt ciuperci. Nu te-ai întrebat niciodată ce putrezește în tine?” întrebarea a trezit în ea ceva puternic. Anne simte o furie uriașă, pe care şi-o îndreaptă și spre prietena ei. După aceea, îşi dă seama că propriul corp încearcă disperat să îi spună ceva. Până acum, se străduise din răsputeri să îl reducă la tăcere sau să vorbească ea în locul lui.

Episodul 5. Pielea strigă și mai tare

Anne se hotărăște în sfârșit să îşi asculte pielea. Se înscrie la un curs de yoga, merge la un medic estetician și se răsfaţă cu masaje – ceea ce îi face foarte bine. Micozele se estompează când termină ședinţele, dar revin treptat, în valuri.

Episodul 6. Amintirile corpului

Anne decide să se scufunde în memoria propriilor celule. Se documentează, citește foarte mult și începe să le pună întrebări apropiaţilor în legătură cu evenimentele din familia ei și din viaţa strămoșilor. îşi notează diverse lucruri, dar simte că nu avansează suficient. Mintea reflectează... și corpul o mănâncă.

Episodul 7. Corpul îi arată drumul

Anne apelează la un specialist în memoria celulară. E liniștită, deoarece conștientizează că toate etapele prin care trecuse până atunci o ajutaseră să ajungă până aici, acum, în acest moment în care era pregătită să asculte cu atenţie ceea ce avea să îi spună propriul corp. Fără să reușească să îşi explice de ce, Anne simte pentru prima dată că e pe drumul cel bun.

Episodul 8. Pas cu pas, până la propria carne

Anne merge la ședinţele de terapie și are sentimentul că avansează cu pași mari, cu ajutorul instrumentelor propuse de această metodă. Fiecare descoperire evocă diferite experienţe din trecut, îşi învinovăţeşte părinţii pentru nașterea și copilăria dificile pe care le-a avut.

Crizele sunt din ce în ce mai puternice, deși, per total, cu cât află mai multe despre sine, cu atât pielea pare să i se calmeze mai mult.

Episodul 9. Adio, furie!

Anne îşi dă seama că părinţii ei nu au nicio vină... Sunt responsabili doar în măsura în care ea a vrut să trăiască un lucru sau altul. Conștientizează că singură a ales să descindă în materie, pentru a-i oferi sufletului o experienţă.

O experienţă indispensabilă dacă voia să îşi găsească drumul. Treptat, începe să se întrebe: „Cine sunt eu în fond, când nu mă scarpin pe mâini, când nu alerg de la un doctor la altul, când nu mă supăr pe prietena mea, când nu le reproșez părinţilor și șefului meu că m-au făcut să sufăr?” Cu ajutorul travaliului legat de memoria celulară, descoperă cauza reală a simptomelor sale: în copilărie, asistase neajutorată la o scenă violentă, în care mama ei încercase să avorteze. Anne începe deja să se simtă mai bine.

Episodul 10. Resimţirea materiei

Anne se simte pregătită să deschidă cartea misterelor. Acceptă acest sentiment de vibraţie, care leagă fiecare element al materiei. Deschide ochii și privește în jur, la camarazii din vechea ei paradigmă. Cu toţii se îndreaptă în aceeași direcţie. Un destin similar, drumul către fatalitate. în fiecare zi, consumă. Sunt supăraţi pe câte cineva, fac cumpărături, încearcă să ducă la bun sfârșit diverse sarcini, dau vina pe altul... în cea mai mare parte a timpului, consumă și mai multă energie, fără să reflecteze niciun moment la sensul ei. în restul timpului, se uită la televizor, dorm sau iau pastile ca să se odihnească mai bine... ceea ce este cam același lucru. Și visează la paradis: paradisul vacanţelor, paradisul perioadei de pensie, paradisul de dincolo...

Și Anne se întreabă: „Această energie care ne este oferită și din care eu fac parte, această vibraţie puternică pe care o resimt, ce-ar fi dacă le-aș folosi altfel, ca să evoluez atât eu, cât și lumea din jurul meu?”

Iată roadele pe care le-a dat metoda. Anne a reușit să conștientizeze tot, urmărind încet firul pe care au condus-o diferitele instrumente. Acum, când scriu aceste rânduri, nu am de unde să știu ce episod din viaţa ta ești pe cale să trăiești: doar tu poţi hotărî și alege să evoluezi. De tine depinde pentru ce variantă optezi. Fie te supui propriului destin, fie avansezi pe drumul tău. Secretul se află în tine.

Vizualizarea, acceptarea şi transformarea

„Nu poţi învăţa un om totul, ci poţi doar să îl ajuţi să găsească în el ceea ce caută”.

— Galileo Galilei

La a treia ședinţă de terapie, Simon se enervează foarte tare, fiindʃɚ˜ i se pare că „nu face progrese” încerc să îl determin să înţeleagă că rolul meu este să îl ghidez, nu să îi prezint o formulă magică sau o pastilă miraculoasă. El trebuie să accepte să parcurgă fiecare etapă în ritmul propriu corpului. Demersul are loc treptat, fiind imposibil să sări peste una dintre ele. Iată și care sunt etapele: vizualizarea, acceptarea și transformarea. Să vedem acum la ce se referă fiecare dintre ele.

Să te vizualizezi „în timp ce?

De-a lungul vieţii, avem tendinţa să repetăm acte care provoacă suferinţă, dar și diverse simptome. în această etapă, conștientizăm puţin câte puţin ce anume facem în mod automat.

De exemplu, Luc vine la consultaţie, fiindʃɚ˜ se simte epuizat și îmi explică că nu poate renunţa la alcool. Este ceva mai presus decât el. Așa că, mai întâi de toate, trebuie să se vizualizeze cum bea, astfel încât să poată trece la etapa următoare.

Acceptarea și resimţirea senzaţiilor în această etapă, acceptăm să ne conștientizăm actele automate, să simţim ce efecte au asupra noastră și să agream treptat să renunţăm la suferinţă. Dacă vrem să eliminăm un anumit tipar sau comportament, trebuie să știm mai întâi de toate în ce constă.

Ca să reluăm exemplul lui Luc, acesta trebuie să accepte faptul că este alcoolic și să vadă exact ceea ce

simte: cum îl afectează asta în viaţa de zi cu zi? Se simte izolat? îl doare stomacul? Este respins de cei din jur? Ce se întâmplă în organismul lui atunci când bea?

Transformarea și reformarea

Atunci când intrăm în contact cu rana noastră iniţială, deschidem ușa care ne conduce către propria libertate. Ne autoprogramăm și ne alegem o nouă cale, comportându-ne astfel încât să iniţiem o transformare și să ne învăţăm corpul să acţioneze diferit.

Ne găsim drumul. Nu ne mai supunem destinului implacabil. Nu există nicio hartă pe care să o consultăm, fiind[ә- noi *suntem* harta. Vom simţi în interiorul nostru această energie vitală eliberată, mai puternică decât orice altă energie pe care o consumăm ca să ne camuflăm rănile.

Se produce apoi în noi o schimbare, pe care o numim „reîntoarcere". Vedem cum se aprinde o mică flacără... Nici de această dată, reîntoarcerea nu se petrece peste noapte, ci este vorba despre un travaliu destul de lung. Zi după zi, avem sentimentul că urcăm la suprafaţă și că suntem invadaţi de o lumină mult mai mare decât noi. Fiecare, într-o manieră proprie, o ia pe acest drum personal și își alege singur calea pe care o va urma.

În cazul lui Luc, am încercat să ne dăm seama împreună când băuse prima dată. Mergând din ce în ce mai urmă, am descoperit că procedase la fel ca tatăl și ca bunicul lui, care fuseseră și ei alcoolici. Am căutat cauzele profunde ale dependenţei de care suferea, și anume o problemă de natură sexuală familială. Punând accentul pe propria sexualitate și pe cauzele profunde ale absenţei dorinţei, a renunţat treptat la băutură.

Marie nu acceptă ce i se întâmplă în vârstă de patruzeci și cinci de ani, Marie are doi copii: Jean, de doisprezece ani, și Louis, care are zece ani. Louis ˟s-a născut cu un handicap. Nu vorbește, comunică foarte puţin și este extrem de nesociabil, epuizându-și părinţii. Marie vine la mine la cabinet și vorbește foarte mult. îmi povestește viaţa ei, dar și pe a familiei din care provine. Vorbele pe care le rostește sunt pline de furie. I se pare

nedrept ce i se întâmplă și dă vina atât pe soţul ei, cât și pe educatori, care nu pot sesiza capacitatea intelectuală a fiului ei. De altfel, refuză să îl interneze într-o instituţie de specialitate, fiindcă nu vrea „să fie stigmatizat”. Se luptă de opt ani să poată urma cursurile unei școli normale. Este de-a dreptul epuizată, având sentimentul că toate ușile i se închid în faţă și că nimeni nu vrea să o ajute. îi prezint pe scurt situaţia în care se află: copilul nu știe nici să citească, nici să scrie, nici să vorbească, are nevoie de însoţitor permanent ca să îşi canalizeze comportamentul nesociabil, iar ea e furioasă, fiindcă nicio școală nu vrea să îl primească în clasa a șasea, în stadiul acesta, îi cer lui Marie să îşi accepte furia, dar și situaţia reală: „Copilul meu e handicapat. Am hotărât să primesc această veste cu furie și refuz starea de fapt. O să mă lupt din răsputeri”.

Aprofundând treptat travaliul în sfera memoriei celulare, Marie va înţelege puţin câte puţin că există mai multe feluri de a se lupta. Să lupţi contra realităţii este unul dintre ele, prima reacţie firească. Marie este conștientă de faptul că îşi epuizează energia vitală luptând contra partenerului de viaţă, care nu gândește la fel ca ea, dar și contra sistemului educaţional sau a psihologilor care îi spun ceea ce nu vrea practic să audă. Acceptarea reprezintă un drum în sine, nu întotdeauna ușor de urmat. Cu cât Marie progresează mai mult în această direcţie, cu atât fiului ei îi merge mai bine. Nu știe să citească și, evident, nu va ști niciodată. însă este capabil să lege relaţii cu alţi copii, pronunţă câteva cuvinte și este pasionat de grădinărit, pasiune pe care Marie nu i-o încurajase până atunci, fiindcă, mai presus de orice, pentru ea era important să „înveţe să citească”.

„Este ceva mai presus decât mine, trebuie să...”

Observă-ţi obiceiurile și notează-le pe cele care te deranjează. De exemplu, tendinţa compulsivă de a face cumpărături.

E ceva mai puternic decât mine, ar trebui să

Ce simţi în interiorul tău în momentul în care nu te poţi împiedica să?

Pleacă-ţi capul și lasă-ţi corpul să vorbească

„Nu ceda! Până când vei cădea, Până când nu mai poţi, cu carnea ferfeniţă, cu oasele rupte, afundă-te în nimic, doar ca să reinventezi tot. Nu ceda!”

— François Cheng

Imaginează-ţi că te afli într-un acvariu uriaș, plin trei sferturi cu apă. Ești o broscuţă și înoţi spre suprafaţă. în interiorul acestui acvariu, există o scară. Știi reacţia broscuţei pe care o așezi pe fundul unui vas… Dacă începe să plouă, va urca pe treptele scăriţei și va ieși să se plimbe. Ei bine, tu vei merge în sens invers. Viaţa ta a fost plină de provocări și vrei să înţelegi de ce. Te afli chiar în vârf, pe prima treaptă a scării.

Întorci pe toate părţile întâmplările și evenimentele de care ai avut parte. încerci cu disperare să le analizezi. înoţi în cerc în acvariu, fără să îndrăznești să te scufunzi, ca să nu agiţi noroiul de la bază. Știi că ceva nu merge bine, dar cu toate acestea, nu avansezi… Atâta vreme cât nu îţi inviţi corpul să participe, nu vei evolua…

De fapt, ești ca un copil de la ţară, care tocmai a aflat că în New York există niște clădiri foarte înalte. Știe acest lucru, dar nu le percepe înălţimea și nu simte niciodată în propriul corp senzaţia de vertij. E posibil ca acum să te afli în stadiul în care *știi* diverse întâmplări sau evenimente, stocate în propria minte. Ești și capabil să explici aceste lucruri: A + B = C. Este ca și cum ai vorbi din cărţi, corpul neconfirmându-ţi vorbele. Mintea spune: „Da, știu!”, în timp ce corpul continuă să susţină din răsputeri: „Nu, chiar deloc!”

Vei coborî pe fiecare treaptă a scării, până când corpul îţi va oferi cheia. Este singurul care o are. Lasă-te purtat în interiorul tău.

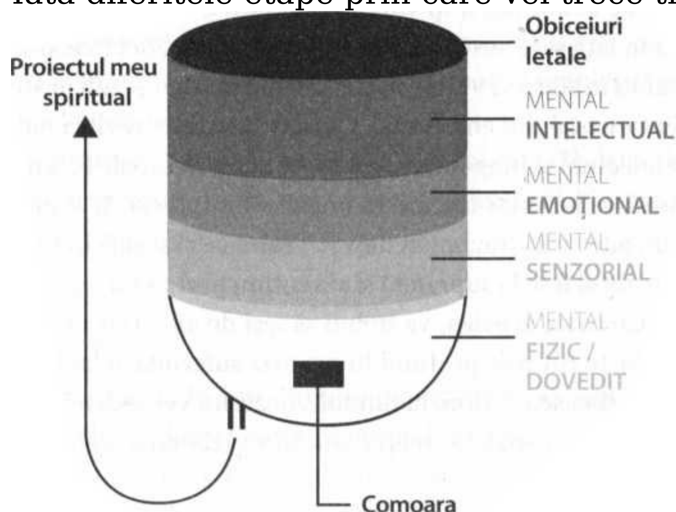
Cum poţi ajunge totuși în interiorul materiei? Te vei cufunda în ceea ce Mama numește „bocal”, după care va trebui să avansezi treptat, să identifici și să traversezi fiecare strat, iar apoi să te lovești în sfârșit de zid, ca să ajungi în locul în care este încastrată durerea.

În acest moment sau stadiu al explorării, ai neapărat

nevoie de ajutorul unui practician. Și spun „practician”, nu „terapeut”, fiind[ᢌ persoana care te va însoţi în memoria celulară nu se află lângă tine ca să te trateze, ci să te determine să experimentezi, prin practică, această coborâre în materie.

Pe fiecare dintre straturi sunt gravate și stocate răni pe care uneori reușim să le decodăm. De exemplu, ești conștient că ai fost victima unui tată abuzator... Știi acest lucru în mintea ta: aşadar, rămâi la suprafaţa „bocalului”, în primul strat, cel al mentalului intelectual, fără să reușești să îndepărtezi un tatuaj ce nu poate fi șters, care ţi-a făcut atât de mult rău și care îţi declanșează întotdeauna emoţiile acelea puternice de fiecare dată când, în viaţa de zi cu zi, ești martorul unui abuz. Totul se petrece în minte, fiindu-ţi imposibil să „dezengramezi” complet o suferinţă și să „dezimprimi” această rană.

Iată diferitele etape prin care vei trece treptat.



Obiceiurile letale îţi identifici schemele repetitive, ceea ce Mama numea „obiceiuri letale”: da, în viaţa ta există episoade similare, care se repetă, iar tu reacţionezi mereu în același fel. Faci conexiunea cu tiparele repetitive din propria familie. îţi asumi responsabilitatea.

Mentalul intelectual

Mintea ta gândește, reflectează, face raţionamente, explică. în faţa unui eveniment, va spune: „Mi-e frică,

fiindɼɚ...”, „M-am enervat, pentru că...” – și vei ști atunci că te afli în partea aferentă „mentalului intelectual” din bocalul tău.

Mentalul emoţional

Lacrimile te inundă și îţi vine să lași totul deoparte; privești situaţia în faţă și te simţi disperat și descurajat. Nici măcar nu te mai simţi în stare să vorbești, atât de tare plângi. Te afli în stratul aferent mentalului emoţional. Ca să te liniștești, revii la mentalul intelectual și înapoi, într-un du-te-vino infernal. Te simţi ca o muscă ce a rămas închisă în bocal. Ai impresia că ai nimerit într-un adevărat „război în deșert”: totul se răscoală în interiorul tău, totul iese la suprafaţă și ai sentimentul că nu există nicio ieșire. Cu toate acestea, va trebui să ieși de aici. Dar nu de sus! Cufundă-te cât mai profund în propria suferinţă și lasă-ţi corpul să vorbească. Curaj, la fundul bocalului vei vedea luminiţa salvatoare. Din spatele *emoţionalului* va izbucni *emoţia* reală.

Mentalul senzorial

Lacrimile se potolesc. Cum se resimte această emoţie? închide ochii. Ce senzaţie ai în corp? De cald? Rece? Picant? Acid? Dulce amărui? Nu te mai gândi ce a cauzat-o. Vei înţelege și vei putea ajunge în vârful bocalului. Practicianul te va ghida, astfel încât să simţi cum îţi vorbește corpul. în acest stadiu, este posibil să ai tot felul de flash-uri de memorie. Permite-le să se manifeste, fără să încerci să le analizezi.

Zidul

Etapa cheie: te vei trezi în faţa unei structuri cristalizate, care nu a mai fost pătrunsă. Lovește zidul! Vei descoperi cutia neagră ce reprezintă de fapt mentalul... fizic.

Mentalul fizic

Te-ai obișnuit treptat să asculţi mesajele pe care ţi le trimite corpul. Unde anume te doare? în ce loc, mai exact? în spate? în stomac? îţi tremură mâinile? în ce moment se manifestă durerea (cadru, situaţie, dată...)?

Te afli acum la baza bocalului și, cu o infinită

răbdare, vei reuși în sfârșit să decodezi ceea ce corpul dorește să îţi transmită, dar și să îţi regăsești propria cale.

Eliberarea

Ce anume cauţi, de fapt, la fundul bocalului? Să recunoaştem că nu e deloc plăcut să agiţi tot noroiul de-acolo. Cu toate acestea, așa cum rezumă atât de plastic ideea Marcel Proust: „Nu ne vindecăm de suferinţă decât dacă o experimentăm pe deplin”. Exact! Așadar, trebuie să îi fim alături, să o ascultăm, să o decodificăm și să o retrăim. Ideea nu este să rămânem la fundul bocalului, ci să ieșim de acolo. Să scăpăm de toate convingerile limitative, să ajungem la o armonie între minte și corp, traversând amprentele propriilor amintiri. în prezent, corpul *știe.* L-am ajutat să îşi transpună rănile în cuvinte. Este pregătit să se vindece, să renunţe la „obiceiurile letale”, fiindcă, în ceea ce privește corpul, *a ști* înseamnă *a putea acţiona.*

Și iată că miracolul se produce: pe fundul bocalului, vei găsi mai mult decât un simplu remediu la micile tale neplăceri. Amprenta dureroasă a propriilor amintiri îţi bloca energia vitală, care se va relansa acum încetul cu încetul.

Ești pregătit, fiindcă mintea și corpul sunt aliniate, în armonie. în acest moment, îţi descoperi comoara. Acolo, pe fundul bocalului. Este o comoară unică. Ea te-a transformat în ceea ce ești azi... și nu în altcineva. în acest moment, o apuci pe calea cea dreaptă. Te simţi eliberat, fiindcă acum poţi fi tu însuţi. Nu te mai simţi defazat și înţelegi ce s-a petrecut la nivel de materie, în acest fel, vei avea șansa să treci de partea cealaltă, a luminii.

Aș vrea să închei acest capitol cu o imagine, cea a artei japoneze *kintsugi.* Practicanţii ei lipesc bucăţile vaselor sparte folosindu-se de aur. Ei nu încearcă să camufleze defectele, ci le pun în valoare apelând la o pudră aurită. Această tehnică rezumă o întreagă filosofic de viaţă și ne învaţă să acceptăm încercările, să trecem peste ele și să ne ridicăm prin lumină. Rănile suferite sunt cele care ne arată calea cea dreaptă. Ar trebui să le fii

recunoscător. Cu ajutorul lor, ai șansa să treci de cealaltă parte a drumului, cea însorită.

Sylvie știe totul... în mintea ei

Sylvie a făcut zece ani de terapie. în urma lor, a reușit să se înţeleagă mai bine și să îşi explice anumite evenimente care o traumatizaseră, în special faptul că fusese abandonată de două ori, de doi bărbaţi diferiţi cu care fusese căsătorită. îşi transpune suferinţa în cuvinte, dar cu toate acestea nu reușește să scape de depresie. Are sentimentul că nu avansează deloc. „Fără îndoială că am acordat mai multă importanţă rolului de mamă decât aceluia de femeie, de aceea m-au și părăsit... Știu asta, înţeleg... și ce? Nu avansez deloc... Văd și că relaţia cu mama nu a fost deloc simplă”, adaugă ea. în timpul ședinţelor cu specialistul în memorie celulară, Sylvie îşi dă seama cât de deconectată este de limbajul propriului corp. în mintea ei, îşi explică episoadele succesive de abandon prin copilăria nefericită pe care a avut-o, cu o mamă nu foarte prezentă, dar și prin faptul că nu îşi lasă corpul să se exprime. în timpul unei terapii de grup, practicianul îi cere să se poziţioneze în spaţiu raportându-se la persoane care i-ar fi putut reprezenta pe tatăl ei, pe mamă, pe copii și pe cei doi soţi pe care îi avusese. Se conformează, „fără să reflecteze”. Se așază spontan lângă tatăl ei, lăsând deoparte alte personaje din familie. Practicianul o roagă se observe cum ˟s-a poziţionat faţă de persoanele pe care le-a considerat importante de-a lungul vieţii. Sylvie e surprinsă la nivel fizic de cuplul pe care tocmai îl formase. îi dau lacrimile... Putem aprofunda această emoţie și relaţia fuzională pe care a avut-o cu tatăl ei. Mintea îi vorbea despre mamă, însă corpul a așezat-o lângă tată...

Sandrine nu reușește să respire profund, din abdomen

Sandrine apelează la mine fiind[ɚ vrea să iasă dintr-o situaţie marcată de violenţă, care se repetă încă din copilărie. Un tată violent, un fost soţ violent, un nou partener la fel de violent... Nu mai suportă un asemenea tipar repetitiv și vrea să scape de aceste „obiceiuri letale”

Pe parcursul exerciţiului, îi cer să respire profund, din abdomen, vizualizându-se refuzând să mai tolereze situaţii insuportabile. Sandrine îşi dă seama că nu reușește ca energia suflului să ajungă în stomac. „De fiecare dată când vreau să «cobor» în abdomen, nu mai pot respira”, îmi explică ea. „Suflul se oprește în dreptul inimii”. O rog, aşadar, să reflectăm la diferitele probleme de sănătate pe care le-a avut în ultima vreme, în special la atacul de cord...

Pleacă-ţi capul

Un exerciţiu în aparenţă simplu constă în a face, timp de o zi, un jurământ al tăcerii. închide-ţi telefonul, internetul și televizorul, lasă deoparte cartea interesantă pe care o citeai și anunţă-ţi apropiaţii că te vei izola, ca să petreci puţin timp cu tine. Așadar, în condiţiile în care nu vorbești cu nimeni din exterior, este posibil să te centrezi asupra propriei persoane și să permiţi suferinţei îngropate undeva în adâncul tău să iasă la suprafaţă. Când faci acest exerciţiu pentru prima dată, știu că e posibil să ai un sentiment de panică. Ai stopat cumva agitaţia exterioară care te făcea să deviezi de la drumul cel bun. Este momentul să scrii câte ceva despre tine, să îţi lași amintirile să zburde și să observi ce fel de vibraţii îţi străbat corpul.

Construirea propriei grile de viaţă

„La masa mea veni să se așeze Un biet copil îmbrăcat în negru, Care-mi semăna ca un frate. [...] Cine ești tu, fantoma tinereţii mele, Pelerin care nu se satură de nimic?

Spune-mi de ce te-am găsit neîncetat Stând la umbră pe unde am trecut. Cine ești tu, vizitator singuratic, Gazdă atentă a durerilor mele?” – Alfred de Musset, *Noapte de decembrie*

Când întâlnesc pentru prima dată un pacient, încep prin a-l asculta și îl las să vorbească. Felul în care își povestește viaţa – atât cea personală, cât și pe cea a familiei – este extrem de revelator: un eveniment lipsit de însemnătate poate deveni unul marcant sau traumatizant, în timp ce altul, mult mai grav, poate fi minimalizat sau

trecut sub tăcere. Treptat, construim împreună o grilă de viaţă. Acest instrument, folosit în memoria celulară, a fost inventat iniţial de Marc Fréchet, psiholog clinician, cu o experienţă de două decenii în oncologie, la centrul Paul Brousse din Villejuif. Am avut șansa să îl cunosc la una dintre conferinţele pe care le-am susţinut.

La finalul ei, m-a abordat și mi-a spus: „Doamnă, de douăzeci de ani încerc să vă întâlnesc! Am atât de multe lucruri să vă împărtășesc... și sunt sigur că și dumneavoastră aveţi!”

Din ziua aceea – și până când a trecut în nefiinţă – am lucrat împreună, cot la cot, munca noastră completându-se foarte bine.

În poveștile de viaţă ale pacienţilor săi, Marc Fréchet constatase „repetiţii exacte și deconcertante”. Ca să le poată studia, a întocmit o grilă în care identifica alături de persoanele bolnave „ciclurile biologice celulare memorate”, cu alte cuvinte fenomenele recurente, petrecute la date precise, care prezentau niște coincidenţe stranii: observase că evenimentele importante se repetau într-o manieră ciclică. De asemenea, identificase și ceea ce el numea „ciclu de autonomie”, mai exact anii de viaţă de la momentul nașterii și până la atingerea independenţei financiare, care formau un prim ciclu. în aceste două momente importante – nașterea și independenţa financiară – se taie două cordoane.

La rândul meu, activităţile pe care le-am desfășurat m-au ajutat să aprofundez perioadele *de dinaintea* nașterii, pe care le-am numit „proiectul semnificaţiei”. Prin urmare, ne-am pus cap la cap concluziile din aceste două zone de cercetare: proiectul semnificaţiei și ciclul de autonomie.

Proiectul semnificaţiei durează douăzeci și șapte de luni: nouă luni înainte de concepere, alte nouă luni petrecute în uterul matern și alte nouă luni după naștere.

Vom discuta mai detaliat despre acest subiect în capitolul următor, fiindcă este o latură a vieţii noastre pe de o parte crucială, dar pe de alta foarte delicată. în realitate, acest moment cheie îşi pune amprenta asupra

fiecărei fiinţe umane, amprentă pe care o vom regăsi și în evenimentele ulterioare, de pe parcursul vieţii. Vom vedea și că amprenta nașterii va juca un rol foarte important de-a lungul existenţei.

Să o luăm însă pas cu pas. Vom întocmi deocamdată bilanţul evenimentelor din viaţa ta, imediat după momentul nașterii. Evident, trebuie să faci apel la propria memorie și să notezi cele mai importante date. ia-ţi notiţe, stai de vorbă cu cei apropiaţi și spune-ţi povestea!

O mică observaţie înainte de a demara asemenea investigaţii: e important să notezi doar faptele, nu felul în care le-ai interpretat tu de-a lungul timpului.

De exemplu, una dintre pacientele mele mi-a spus că, atunci când erau mici, sora ei, de doi ani, a vrut să-i împingă pătuţul pe balcon. După ce a stat de vorbă cu persoanele care asistaseră la scena petrecută la vremea aceea, a aflat că mama lor ieșise pe palier, ușa se închisese din cauza curentului, iar fetiţa mai mare rămăsese singură cu bebelușul în apartament, neștiind cum să deschidă ușa. Ulterior, povestind întâmplarea, mama a redat-o aducând în discuţie propriile frici. îi era teamă pentru „micuţa din pătuţ”, fiind(ɚ „nu știa ce se petrece în mintea unui copil de doi ani nesupravegheat”, cu atât mai mult cu cât „fereastra dinspre balcon rămăsese deschisă”. Prin urmare, în analele familiei, incidentul se rezuma astfel: „Sora ta aproape că te-a aruncat de la balcon”. Pacienta mea reţinuse deci o versiune subiectivă a episodului respectiv. Așadar, dacă luăm în calcul doar faptele, fără să le interpretăm, lucrurile ar sta în felul următor: „Ușa apartamentului ˟s-a închis, iar eu și sora mea am rămas închise singure înăuntru, mama fiind afară, pe palier”. Evident, există fapte – chiar și unele neînsemnate – care ne pot marca în mod special. Vom nota deci în grila de viaţă ceea ce ne-a marcat, păstrând însă nivelul de simplă constatare. Specialistul la care apelăm ne va ajuta să nu ne reinventăm povestea pornind de la niște interpretări rupte de realitate.

Cum să procedezi astfel încât să nu te încurci în date?

Un sfat simplu este să notezi, pentru fiecare an, diferitele perioade școlare, plecând de la bacalaureat sau de la o diplomă obţinută. Notează apoi diferitele clase, astfel încât să îţi creionezi parcursul: septembrie 1987, clasa a șasea. Pentru fiecare eveniment, menţionează luna și anul.

Îmi spun povestea

Ca să te pregătești pentru momentul în care vei lucra cu un specialist, iată o listă de întrebări și de piste pe care le poţi urma înainte de a continua investigaţiile:

— Când anume ai devenit independent din punct de vedere financiar, mai exact când ai început să nu le mai ceri bani părinţilor?

— Ce călătorii mai importante ţi-au marcat existenţa?

— În ceea ce privește propria familie, notează data nașterii fraţilor și surorilor, avorturile spontane sau întreruperile de sarcină (dacă ai cunoștinţă despre ele), divorţurile, decesele, despărţirile, căsătoriile sau recăsătoriile, în cazul părinţilor, dar și al fraţilor și surorilor.

— Concentrează-te apoi pe locurile în care ai stat: mutările, achiziţionarea unei proprietăţi, spargerea unei locuinţe, incendiile sau inundaţiile…

— Menţionează și accidentele: rutiere, domestice etc.

— În ceea ce privește perioada școlii, care ar fi principalele evenimente de luat în calcul? Poţi enumera începuturile de an școlar, reușitele sau eșecurile.

— Este importantă, de asemenea, și starea de sănătate: datele unor accidente, boli…

Acordă-ţi tot timpul de care ai nevoie. Această listă de date nu se poate realiza într-un sfert de oră. O poţi completa treptat, cu ajutorul unui specialist: o anumită dată sau amintire pot duce la altele.

Isabella, o femeie independentă?

Isabella a apelat la mine fiindcă voia să aibă o relaţie mai bună cu propriii copii. Deși au devenit la rândul lor

adulţi, consideră că sunt în continuare dependenţi de ea. Are sentimentul că, pentru ei, este un fel de pușculiţă. „Când mă sună, îmi lasă mereu senzaţia că au nevoie de ceva, plus că nu mă vizitează niciodată dacă nu au un motiv anume”, îmi explică ea. Pe parcursul primelor ședinţe, îi întocmim împreună grila de viaţă și îi pun, în mod firesc, o întrebare cât se poate de simplă: „Când aţi devenit independentă din punct de vedere financiar?” în general, pacienţii mei stau puţin să se gândească, mai ales dacă au aproape șaizeci de ani, la fel ca Isabella. îşi trec în revistă anii de școală, achiziţionarea sau închirierea primei locuinţe, apoi identifică, an după an, date destul de specifice. în cazul Isabelle!, această întrebare simplă deschide o cutie a Pandorei: începe prin a-mi preciza o dată exactă (mai exact, când a împlinit douăzeci de ani), adăugând imediat că „a fost întotdeauna o fiinţă independentă” Nuanţează însă, explicându-mi că părinţii ei au continuat să o susţină financiar în timp ce-și creștea singură copiii... Și chiar și după ce și-a găsit un loc de muncă. în realitate, părinţii au încetat să o susţină abia în urmă cu șase ani...

Așadar, îi pun din nou aceeași întrebare: „Când aţi devenit independentă din punct de vedere financiar?” „La cincizeci și patru de ani”, murmură ea, după care adaugă: „Vreţi să-mi spuneţi că... în realitate, copiii mei procedează la fel ca mine?” îi răspund: „Eu nu zic nimic... Doar data pe care o notăm în grilă vă spune ceva”.

Tabelul de la paginile următoare îţi arată cum este structurată o grilă de viaţă. Evident, numărul anilor incluși într-o grilă nu este unul limitat.

VÂRSTĂ	**LUNA/AN**	**EVENIMENTE**
C-9	.../...	
C-8	.../...	
C-7	.../...	

C-6	.../...	
C-5	.../...	
C-4	.../...	
C-3	.../...	
C-2	.../...	
C-l	.../...	
Ç	.../...	
C + l		
C + 2	— / –	
C + 3		
C + 4		
C + 5	.../...	
C + 6	.../...	
C + 7	.../...	
C + 8		
N	.../...	
	...!...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	

	.../...	
	.../...	
	.../...	
1	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	

VÂRSTĂ	**LUNÀ/AN**	**EVENI**
2		
3		
	.../...	
	.../...	
	.../...	

	…/…	
	…/…	
	…!…	
4	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	** /,…	
	…/…	
	…/…	
5	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	

V ÂRSTĂ	**LUNĂ/AN**	**EVENIMENTE**
	…/…	
6	*1*	

	...I...		
7			
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
8	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
9			
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		

	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
10	.../...		
VÂRSTĂ	**LUNĂ/AN**		**EVENIMENTE**
	...i		
		...	
11			
	.../...		
	...		
	.../...		
	...	...	
12			
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		

	.../...		
	.../...		
13			
	.../...		
	.../...		
	— ... /...		
		!...	
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
14	.../...		
	.../...		
	...i		
	...!...		
	...i !...		

V ÂRSTĂ	LUNĂ/AN	EVENIMENTE
1 5		
	.../...	
	.../...	

	…/…	
1 6	…7…	
	…/… …/… …/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
1 7		
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
	…/…	
1 8	…/…	
	… Z.	

	1 1 1 Mi	
VÂRSTĂ	**LUNĂ/AN**	**EVENIMENTE**
19	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
20	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
21	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	

	.../...	
	.../...	
	.../...	
	...– / –	
22		
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	

	LUNĂ/AN	**EVENIMENTE**
23	*...J...*	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
24		
	.../...	
	.../...	

	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
25	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
26	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
	.../...	
27		

VÂRSTĂ	**LUNĂ/AN**	**EVENIMENTE**

	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
28			
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../		
	.../...		
29	...		
		...	
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
30	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		

	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	...	...	
	...>	...	
31			
	.../	...	
	.../...		
	.../...		
	.../...		

VÂRSTĂ	41		**EVENIMENTE**
	.../...		
	.../...		
	.../...		
32	*!*		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
	.../...		
33			
	...		
	.../	...	
	.../		

	…/…		
	…/…		
		…	
		…	
3 4			
	…/…		
	…/…		
	…/…		
	…/…		
	…/…		
	…/…		

Întrebări legate de lunile din jurul nașterii

„Am atât de multe amintiri că parcă aș avea o mie de ani?

— Charles Baudelaire

Proiectul semnificaţiei în capitolul precedent, ai notat deja evenimentele mai importante care ţi-au marcat viaţa într-un fel sau altul. Unele dintre ele ţi-au trezit și alte amintiri... și tot așa. Păstrează undeva la îndemână aceste notiţe, fiindʆɚ, în general, cu cât vei lucra mai mult cu memoria celulară, cu atât vor „ieși la suprafaţă" mai multe amintiri. Este un travaliu indispensabil, ce reprezintă totuși doar o parte infimă din ceea ce vom reuși să facem acum. Vom analiza, aşadar, cele douăzeci și șapte de luni din jurul momentului nașterii tale, care alcătuiesc „proiectul semnificaţiei".

Proiectul

Existenţa ta pe acest pământ debutează printr-un *proiect,* cu nouă luni *înainte* de momentul conceperii tale. Pe grila de viaţă sunt indicate una sub cealaltă cele nouă luni precedente nașterii și care formează acest proiect. Nu ești conceput carnal încă, dar, cu toate acestea, existi deja în spiritul părinţilor tăi. Indiferent că vorbim despre dorinţă sau nondorinţă, existi... fiindʆɚ și nondorinţa este un proiect. Captezi vibraţia părinţilor și ești influenţat de ea, pentru că ai aceeași vibraţie ca ei. îţi concretizezi proiectul aici, exact cu acești părinţi. Ești oglinda lor și te înfrunţi cu ea.

Aceste luni anterioare momentului în care te-ai născut au fost importante în ceea ce te privește, iar starea de spirit a părinţilor tăi ţi-a lăsat în corp o amprentă.

Conceperea

Cuvântul *concepţie* este semnalat în grila vieţii cu litera C: este luna în care ai fost conceput, în urma unui raport sexual între cele două persoane care ţi-au dat viaţă. începând de atunci, te-ai „încarnat", adică ai început să existi ca materie, chiar dacă nu te-ai născut. Cu alte cuvinte, ai „prins contur".

Realizarea

Cele nouă luni petrecute în uterul mamei reprezintă etapa *realizării.* Proiectul meu se concretizează: în pielea mea fetală, devin un „corp" cu toate vibraţiile care mă înconjoară. în memoria celulară, punem accentul și pe

ceea ce ai experimentat ca făt, chiar dacă erai doar o piele care capta senzaţiile. Toate sunt întipărite, gravate și tatuate în carne. Din acest motiv, este esenţial să reflectezi la acest moment care a determinat întrucâtva tot ceea ce simţi acum.

Carnea a memorat absolut toate momentele trăite de părinţii tăi. Indiferent că vorbim despre un doliu sau un accident, le-ai trăit și tu, așa cum ai resimţit și toate bucuriile și suferinţele celor din jur.

Concretizarea

Primele nouă luni de viaţă în afara uterului sunt și ele la fel de importante: este vorba despre perioada *concretizării.* Voi confirma vibraţia pe care am simţit-o înainte să mă nasc. Voi manifesta astfel ceea ce cred că așteaptă părinţii de la mine. Dacă, de exemplu, nu m-au dorit, probabil că voi fi un copil foarte liniștit și discret, tocmai pentru a răspunde vibraţiei părinţilor, confirmând-o.

Cicluri de douăzeci și șapte de luni

Cele douăzeci și șapte de luni pe care le vom descrie în cele ce urmează constituie proiectul semnificaţiei. Pe parcursul vieţii, vei trece permanent în revistă momentele ce compun acest ciclu, până la data în care ai devenit independent din punct de vedere financiar – o nouă naștere, moment în care corpul va retrăi toate evenimentele pe care le-a memorat încă de la naștere. Și așa mai departe, până când treci în nefiinţă. Așadar, dacă în propriul corp a fost întipărită o suferinţă atunci când aveai trei luni, corpul îşi va aminti acest episod dureros de fiecare dată când ciclul se va repeta și se va ajunge la momentul respectiv.

Cele douăzeci și șapte de luni sunt piatra de temelie a întregii tale vieţi, repetându-se mereu de-a lungul ei. La fiecare douăzeci și șapte de luni vei rezona cu *proiectul,* apoi cu *realizarea,* iar după aceea cu *concretizarea.* Și așa mai departe…

Bucla nu se sfârșește niciodată și se suprapune cu cea a ciclului de autonomie, de la naștere și până la

obţinerea independenţei financiare.

Tot ceea ce este înscris în pielea care a captat senzaţiile este înscris și în carne. Toate senzaţiile pornesc din carne. De exemplu, mama cade pe scări în perioada în care este însărcinată. Copilului îi va fi ulterior teamă de cădere, deși nu a căzut niciodată și nici nu a avut vreun accident care să implice o cădere. în realitate, carnea sa a memorat acest eveniment, iar teama mamei lui ˇs-a întipărit în el. Multor altor copii încep să le fie teamă de cădere abia după ce au căzut. Un copil care a trăit însă o cădere *în utero* se va teme de cădere chiar înainte de a experimenta el însuși impactul unei căderi.

Un practician în memorie celulară te poate ajuta să intri în rezonanţă cu evenimentele din viaţa ta, ajutându-te să descoperi în ce vibraţie ai venit pe lume. Nu-ɨ nimic dacă în grila ta de viaţă există goluri foarte mari și nu ai cum să găsești informaţii referitoare la propria naștere, fiind[ǝ viaţa e compusă din repetiţii. Poţi apela la un terapeut care să te ajute să observi mai îndeaproape în propria grilă de viaţă ceea ce corpul insistă să repete și ce are el să îţi spună. Prin biorezonanţă – despre care vom discuta în capitolul următor – corpul va exprima aceste lucruri.

Un exemplu de proiect al semnificaţiei

Ca să te ajut să reflectezi la lunile din jurul momentului nașterii tale, vom discuta despre un exemplu concret.

Dacă te-ai născut la sfârșitul lunii septembrie 1940, ai fost conceput în ianuarie 1940, iar proiectul tău debutează cu nouă luni înainte, în mai 1939.

Ce ˇs-a întâmplat în aceste optsprezece luni de dinaintea nașterii? Unde locuiau părinţii tăi? Erau împreună, se despărţiseră, se cunoșteau? Cu ajutorul biorezonanţei, ai putea căuta vibraţiile proprii, astfel încât să le identifici și să le numești.

În exemplul de mai sus, cel în care data nașterii este septembrie 1940, contextul tipic celui de-AL Doilea Război Mondial este, în mod evident, foarte important: bărbaţii

fuseseră mobilizaţi pe front, unii erau luaţi prizonieri, iar alţii daţi dispăruţi. Ai „captat” absolut totul despre această perioadă cheie, pentru că aceasta a fost vibraţia în care ai ales să vii pe lume.

Ce ˟s-a întâmplat în cele nouă luni care au urmat după naștere? Cum ˟s-au concretizat aceste vibraţii?

Viaţa ţi se derulează apoi lună după lună și, de fiecare dată, în grila ta, „revii” asupra unei perioade și te întorci la exemplul referitor la declararea războiului... De exemplu, în timp ce te aflai în uterul mamei, ai auzit clopotele care anunţau începerea conflictului. Mama ta era cuprinsă de groază și ambii părinţi știau că tata va pleca pe front. Ai simţit toate aceste lucruri, vocea mamei care vorbea despre asta, frica zilei de mâine... Ulterior, nu ai reușit să înţelegi de ce simţi o asemenea teamă de fiecare dată când bat clopotele.

Întrebări pe care ţi le poţi pune

Iată câteva piste și exemple care te pot ajuta să te concentrezi asupra celor douăzeci și șapte de luni. Notează pe ceva tot ceea ce știi despre faptele petrecute în această perioadă:

— Ce evenimente majore ˟s-au petrecut înaintea momentului în care ai fost conceput?

— Ce evenimente majore au survenit în perioada sarcinii (accidente, căzături, boli, mama a fost nevoită să rămână la pat, tentativă de avort, decese, războii, călătorii, agresiuni, mutări, șocuri emoţionale...)?

— Cum ˟s-a desfășurat nașterea în sine? Doctorii au recurs la cezariană, ai fost extras cu forcepsul? Au fost nevoiţi să provoace nașterea? Era stare de asediu? Te-ai născut cu cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului?

— După naștere, ai fost luat în braţe de mama ta? Ai fost imediat separat de ea? Tatăl tău a asistat? Ai fost pus în incubator? Ai avut probleme de sănătate?

Charlotte nu știa nimic despre momentul nașterii sale, dar cu toate acestea...

În momentul în care apelează la mine, Charlotte nu știe nimic despre nașterea sa și nici nu are pe cine să

întrebe, fiindcă îi murise mama când ea avea patru ani, în condiţii destul de neclare, iar tatăl dispăruse din peisaj, lăsând-o în grija unei mătuși. Dosarul ei medical nu mai exista. Charlotte mi-a explicat că suferea în permanenţă de ceea ce considera a fi o „detașare interioară”. Nimic nu părea că o poate atinge, nici măcar cele mai dureroase evenimente. La moartea brutală a mătușii care o crescuse, nu vărsase nici măcar o lacrimă. Simţise în ea un gol atât de mare încât avea senzaţia că „privește un peisaj straniu”, însoţită de o „dorinţă de somn nestăpânită”. Analizând repetiţiile înscrise în grila ei de viaţă, lucrăm asupra noţiunii de atașament și plecăm de la mai multe ipoteze legate de nașterea sa: probabil că fusese destul de bruscă, poate una provocată sau chiar o cezariană. Știm că bebelușul nu are posibilitatea să aleagă neapărat când vine pe lume, fiindcă medicii decid. în mod normal, fătul „declanșează” momentul în care iese din uter, în cazul unei nașteri provocate, acest lucru nu mai este valabil. Astfel, legătura de iubire dintre mamă și copil este dificil de stabilit în mod firesc, iar mama suferă câteodată de depresie postnatală. Ca să se simtă mai împăcată, Charlotte se hotărăște să discute cu medicul de familie care îi îngrijise mama imediat după ce ea se născuse, având într-un final două revelaţii. Prima: nașterea fusese provocată. A doua: mama ei suferise de o depresie profundă și încercase de două ori să îşi pună capăt zilelor, murind în cele din urmă pentru că înghiţise o doză serioasă de somnifere.

10

Cele nouă luni de sarcină

„Hindușii spun că, în pântecele mamei, copilul cântă: «Nu mă lăsa să uit cine sunt». Doar că, după naștere, refrenul se transformă în «Oh, am uitat!»”.

— Jack Kornfield, *After the Ecstasy, the laundry* în ceea ce privește lunile trăite în matrice, e important să conștientizăm în ce măsură ne pot influenţa memoria corporală, fiindcă fiecare clipă trăită ne marchează celulele. Nu uita: fătul este reprezentat de o piele care

captează senzaţiile.

Să vedem în cele ce urmează în ce constă această perioadă din viaţa ta.

Ziua concepţiei

Ei bine, da: intimitatea părinţilor tăi are legătură cu a ta: fiecare clipă trăită îţi pătrunde în pielea fetală – lucru ce poate fi verificat în grila de viaţă. Momentul concepţiei este mai întâi de toate o dată din viaţa ta, de care celulele îşi amintesc. Așadar, trebuie să iei în calcul și această lună la care nu te gândești niciodată și să ajungi până la prima ta zi de existenţă ca materie, cu nouă luni înainte de momentul nașterii.

E posibil să ai o stare de disconfort când te gândești la momentul propriu-zis al concepţiei. Fiind(ə- da, părinţii tăi au făcut dragoste pentru ca tu să vii pe lume. Cel mai probabil că nu ai reflectat niciodată la această întrebare simplă: cum a fost? Este posibil să te fi născut în urma unui act de dragoste, a unui act ce a presupus o datorie conjugală, a unei aventuri de-o noapte, a unui viol sau a unei inseminări artificiale... Cum a fost? Ce știi despre ziua aceea? Părinţii tăi erau fericiţi? Unde locuiau? Unde ai fost conceput?

Noémie știa că a fost concepută într-un cort, în timpul unei vacanţe. Gândindu-se la acel moment, și-a dat seama că fratele ei „fusese prezent” acolo în ziua aceea și că dormea la doar câţiva centimetri de salteaua gonflabilă pe care stăteau părinţii ei. „Dacă fratele meu ˟s-ar fi trezit, cel mai probabil că n-aș fi existat!”, adaugă ea.

În acest stadiu, ești un embrion. Iar celulele tale sunt deja materia din care vei fi compus. în ele vor fi inscripţionate toate momentele dezvoltării, dar și toate emoţiile retrăite de propriii părinţi...

Prima lună de sarcină

Și iată că viaţa și-a făcut simţită prezenţa, cu toată energia ei creatoare. Timp de șapte zile, embrionul din care vei apărea tu va parcurge un drum, ca să se fixeze. Apoi, celulele se divizează și devii un fetus, atașat de placentă – o altă parte din tine.

Émilien nu a știut niciodată acest lucru, descoperind totuși, în urma unui travaliu asupra memoriei celulare, că după fecundare pe peretele uterului trebuia să se mai „fixeze” un ovul și să aibă astfel un frate geamăn, dar că nu a fost așa. Prin urmare, transpune în cuvinte un doliu pe care nu reușise sub nicio formă să îl ţină.

Luna a doua

Este luna în cursul căreia se formează inima și sistemul cardiac, întărindu-se și coloana vertebrală.

Reușind să creioneze niște date precise referitoare la perioada în care mama ei fusese însărcinată cu ea, Véronique îşi dă seama că, în a doua lună de sarcină, femeia fusese obligată să fugă de atacurile nemţilor din timpul Războiului, ca să se ascundă de bombardamentele ce aveau loc aproape în fiecare noapte. Construindu-și grila de viaţă și adăugând anumite detalii referitoare la lunile de sarcină, Véronique descoperă că problemele cardiace de care suferea apăruseră exact la data aniversării acestei luni îngrozitoare pentru mama ei…

Luna a treia

Sexul copilului devine vizibil. Se formează și aparatul digestiv, dar și pancreasul, care va produce insulina. Așadar, este o etapă decisivă.

Jérôme, unul dintre pacienţii mei, și-a dat seama că problemele sale, declanșate de „crizele de ficat” (așa cum le numea), îşi aveau fără îndoială originea în faptul că mama sa refuzase să se hrănească așa cum trebuie în primele luni de sarcină. Pe măsură ce abdomenul i se rotunjea, teama de a nu se îngrășa a făcut-o să îşi reducă în mod drastic aportul caloric. Femeii îi era teamă să nu îşi decepţioneze soţul în cazul în care mai lua în greutate, fiind și foarte supărată pe el fiind[ɚ era nevoită să depună asemenea eforturi ca să îi facă tot timpul pe plac. Această furie „înghiţitaẓ ˇs-a reflectat și asupra lui Jérôme. La rândul lui foarte slab, se plânge că nu a putut niciodată să mănânce ce voia – mai ales alimente mai consistente. Potrivit medicilor însă, „nu avea nimic serios”. Doar că Jérôme explică: „Ficatul meu nu suportă nimic, iar

pancreasul nici atât...”, adăugând: „Nu am nimic grav, dar vomit din cauza fierii, mai ales dacă simt că se pune presiune pe mine... / Jérôme îşi dă seama treptat că trebuie să lucreze cu propriul corp și să îşi rezolve o senzaţie adânc înrădăcinată în el: furia împotriva propriului tată.

Luna a patra

Se formează și sistemul renal. Sistemul imunitar se dezvoltă și el, prin intermediul timusului, o glandă foarte specială, care face legătura între mamă și copil. Așadar, atunci când copilul vine pe lume, se află într-o coeziune totală cu propria mamă, nu doar la nivelul sistemului imunitar, ci și la nivelul inconștientului.

Tot în această perioadă se formează și glanda tiroidă.

Sylvie vine la consultaţie din cauza unei stări generale de rău, pe care o are de când se știe. Este o femeie de-a dreptul genială, mama a patru copii. îşi îndeplinește cu brio responsabilităţile, atât pe plan personal, cât și profesional. Cu toate acestea, se simte rău, are senzaţia că nu îşi găsește locul, că se află mereu într-o postură deranjantă. De asemenea, suferă de mai multe intoleranţe alimentare și îşi ascunde trupul în costume negre, foarte sobre, care nu îi pun în valoare formele frumoase. Treptat, îmi povestește câte ceva despre viaţa ei. A știut mereu că nu a fost un copil dorit, doar că nu aflase și nici nu reflectase niciodată la tot ceea ce se petrecuse în lunile în care „locuise” în pântecele mamei. De fapt, când mi-a spus că mama ei îşi dăduse seama că e însărcinată abia după patru luni, nu ˟s-a gândit nicio clipă că „îşi negase starea” – deși despre asta e vorba. în cursul acestor prime patru luni, Sylvie nu a avut dreptul să existe ca fetiţă. Așadar, cum ar putea ea azi să existe ca femeie? Pas cu pas, Sylvie va trebui să se cufunde în amintirile „engramate” în propriile celule, pentru a repara și a „reiniţializa” suferinţa din corp. Abia atunci îşi va putea permite să existe.

Luna a cincea

Se dezvoltă alveolele pulmonare, iar neuronii din

creier îşi definitivează structura.

Yvonne consultă mai mulţi medici, pentru un emfizem pulmonar. Are încredere totală în ei în ceea ce privește vindecarea, însă apelează și la mine, ca să înţeleagă de ce suferă din această cauză și nu din alta. Pe scurt, vrea să priceapă, să progreseze și să simtă. îi construim împreună grila de viaţă și observăm că, în luna a cincea de sarcină, mama ei a avut un șoc emoţional intens, care a lăsat-o „fără suflare”. De altfel, observăm și că Yvonne ˟s-a născut imediat după sora ei, care a supravieţuit în ciuda faptului că avea cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului. Sora ei mai mică ˟s-a născut nouă luni mai târziu. Din toate punctele de vedere, Yvonne se simţea sufocată…

Luna a șasea

Respiraţia este un proces definitivat. Dacă se naște la șase luni, bebelușul are șanse să trăiască. Evident, e de la sine înţeles că e de preferat ca el să rămână în uter și să mai crească, până la sfârșitul celei de-a noua luni. în această perioadă, unele femei pot simţi o angoasă destul de puternică, mai ales dacă au contracţii.

Este și cazul lui Maryline, care în ultimele trei luni a trebuit să stea la pat, ca să evite intensificarea contracţiilor pe care le avea. Fata ei, care are acum treizeci de ani, vine la mine la cabinet fiind[ə˜ are crize repetate de angoasă atunci când trebuie să iasă din casă și să interacţioneze cu lumea de-afară. îşi dă seama treptat cât de tare preluase frica propriei mame, care, începând cu luna a șasea de sarcină, îi tot spunea: „Să nu ieși, să nu ieși sub nicio formă!”

Luna a șaptea

Bebelușul este viabil, în sensul că prezintă condiţiile anatomice și fiziologice indispensabile, însă se dezvoltă în continuare (ceea ce este foarte important). Fiind[ə˜ ˟s-au format deja și oasele mai mici din urechea internă, el reacţionează deja la vocea părinţilor. Reacţiile sale sunt foarte variate, manifestându-și foarte clar anxietatea sau mulţumirea la ascultarea anumitor pasaje muzicale. Prin intermediul urechii interne, el va ști și să se asculte.

Bernard cântă fals. Evident, nu acesta este motivul pentru care îşi dorește să urmeze un travaliu bazat pe memoria celulară... Apelează la mine pentru că are o stare de burn-out. Bernard nu a știut niciodată să se oprească din muncă. Era de când se știa un tip hiperactiv, care prefera să îi ajute pe ceilalţi, uitând de el însuși. în timpul unei consultaţii, Bernard îmi explică amuzat că e incapabil să reţină o melodie. îl întreb dacă îi place muzica și dacă există cântece pe care le apreciază în mod deosebit. „Da!”, îmi răspunde el, „poate vi se pare o prostie, dar singurele pe care le pot fredona corect sunt cele interpretate de Frédéric François. Știu, e ridicol, dar e singurul cântăreţ pe care mama îl asculta când eram în burtă la ea. în uter, l-am mâncat practic pe pâine!” Acestea au fost, de altfel, singurele momente în care a simţit că mama lui se relaxase în sfârșit, gândindu-se puţin la ea și profitând de câteva clipe de bucurie în condiţiile în care trăia în preajma unui soţ abuziv.

Luna a opta în a opta lună de sarcină, forţa tipică vieţii îl face pe copil să se întoarcă cu capul în jos, pregătindu-se astfel pentru momentul nașterii. Este un moment înspăimântător pentru bebeluș, cel în care va începe să simtă diminuarea stării de bine din matrice, fiindcă este împins către lumea din afară. în acest fel, este nevoit să accepte o forţă care este mai presus decât el.

Unii fetuși aleg să nu se întoarcă și să nu ia singuri dificila decizie de a veni pe lume. Alteori, copiii care ies cu picioarele înainte pun în pericol atât viaţa lor, cât și pe a mamelor. în prezent, medicina a evoluat și îi poate ajuta, însă mesajul rămâne același: „Mi-e frică să vin pe lume”. în toate etapele ulterioare ale vieţii, în care trebuie să se „întoarcă” dacă vor să gestioneze o schimbare, vor proceda la fel.

În familia Mathildei, de generaţii întregi copiii au venit pe lume poziţionaţi invers. Și toţi au fost băieţi. Un mesaj straniu, transmis între copiii care urmează să se nască și care comportă o suferinţă manifestată încă de la naștere, fiind una dificilă. Un travaliu bazat pe memoria

celulară ne poate aduce explicaţii, astfel încât mamele din această familie să fie ajutate. Odată cu Mathilde, vom descoperi împreună că băieţii vin pe lume cu o povară uriașă pe umeri: să asigure linia masculină și să îşi perpetueze numele. Copilul nu se simte binevenit pentru ceea ce este, pentru existenţa sa în sine, având un obiectiv precis, care îl depășește. Așadar, există riscul să resimtă angoase perfect justificate: „Mi-e teamă că nu voi fi la înălţime”, „Mi-e frică să mă separ de mama și să nu îi mai aparţin, fiindcă familia mă vrea. Dar oare chiar așa este?”, „Mi-e teamă că în jurul nașterii mele planează o minciună”.

Luna a noua

Și iată-ne la sfârșitul unei călătorii și la începutul alteia. Vom trece acum în acest „dincolo” terestru, resimţind atât primele dureri, cât și toată magia.

Venirea pe lume se petrece uneori bine, alteori mai puţin bine. Dacă a fost nevoie ca nașterea să fie provocată, bebelușul nu a avut timp să se pregătească, așa că pentru el totul se desfășoară mai repede decât ar trebui. Dacă este necesară o cezariană, îi va lipsi o parte a „călătoriei”, iar sosirea va fi una brutală. Va fi rupt din pântecele mamei, iar orice separare ulterioară va avea gustul rupturii. Evident, uneori aceste acte sunt justificate și nu mi-am propus să critic aici progresele făcute de medicină. în zilele noastre, știm însă că fiecare etapă prevăzută de natură oferă copilului și mamei un rol important. De exemplu, contracţiile au un efect de masaj asupra corpului copilului, transmiţându-i un mesaj clar. Treizeci și cinci de kilograme de presiune asupra unui corp de trei kilograme: „Nu ai încotro, trebuie să ieși, iar eu sunt aici și te voi ajuta”. La fel ca în cazul oricărei alte treceri către o paradigmă diferită, aceste momente sunt înfricoșătoare, fiindcă implică o necunoscută dureroasă. Cu toate acestea, rememorarea respectivelor clipe și transpunerea lor în cuvinte permit diminuarea suferinţei în cazul în care au avut loc evenimente trăite necorespunzător.

Copilul va respira pentru prima dată, iar imediat

după aceea va începe să plângă. Doctorii se vor asigura că funcţionează normal din punct de vedere „mecanic”. Vor declara că „totul merge bine”. Nu vor pune deloc accentul pe starea emoţională a mamei care îşi vede micuţul pentru prima datăși e păcat. Bebelușul ˟s-a simţit binevenit la contactul cu pielea mamei? Corpul lui micuţ a simţit corpul mamei după ce a fost așezat la sânul ei? Mama a suferit? E supărată fiindcă partenerul ei de viaţă, propria mamă sau o altă persoană din anturaj nu ˟s-au purtat așa cum ea și-ar fi dorit? A idealizat mult prea mult acest moment, iar acum se simte decepţionată? Toate aceste emoţii și cauzele aflate la baza lor sunt percepute de nou-născut, care le simte pe deplin și le memorează pentru totdeauna. Chiar nu ai cum să îl păcălești.

Lucia apelează la mine pentru niște probleme respiratorii de care nu reușea să scape. Suferă încă de mică de diverse alergii și de astm. îmi povestește câte ceva despre ziua în care ˟s-a născut: patruzeci și opt de ore de travaliu și un moment în care atât mama, cât și copilul erau să-și piardă viaţa. Când a văzut în sfârșit lumina zilei, doctorii au tăiat imediat cordonul ombilical, cât de repede au putut. în plus, nu au avut sub nicio formă cum să o așeze în braţele mamei ei. Evident că, deși obligatoriu din punct de vedere medical, a fost un gest care a privat brutal creierul Luciei de aportul de oxigen, prima sa răsuflare fiind marcată aşadar de suferinţă. Corpul Luciei a păstrat această clipă în memorie: a respira înseamnă a suferi.

Annabelle detestă Crăciunul

Annabelle vine la mine la cabinet fiindcă a rămas traumatizată în urma unui accident rutier, din care a scăpat totuși fără sechele fizice. Cu toate acestea, simte că „nimic nu mai □ ca înainte”. îmi explică faptul că, până la accident, se simţea „invincibilă” și „de neatins”. Acum însă, totul o înspăimânta. Cea mai mică știre negativă pe care o vedea la televizor se transforma într-o dramă. Are sentimentul că ˟s-a transformat într-un burete emoţional. Lucrăm împreună la grila ei de viaţă și vedem o dată care se tot repetă: 25 decembrie.

Cuvintele care îi vin imediat în minte când o rog să caracterizeze această zi sunt „familie” și „surpriză”. Annabelle e îngrozită de cadourile surpriză.

La finalul ședinţelor, ne dăm seama că Annabelle era ea însăși un „cadou surpriză”, compus deopotrivă din bucurie și nefericire, fiindcă data la care fusese concepută era… 25 decembrie – ziua în care tatăl ei murise în urma unui îngrozitor accident rutier.

11

Nu căuta un vinovat

„În ciclul naturii, nu există nici victorie, nici înfrângere, ci doar mișcare”.

— Paolo Coelho, *Manuscrisul regăsit*

Acceptând ideea de a face un travaliu asupra propriei memorii corporale, anumite evenimente de viaţă probabil că îţi vor produce diferite senzaţii în corp, care nu au legătură cu mintea. O naștere dificilă, atitudinea imprudentă și inconștientă a mamei în timpul sarcinii, un tată violent sau absent… Prin intermediul emoţiilor și senzaţiilor retrăite, te-ai înfuriat în mod cert și poate că ai dat vina pe propriul tată, pentru comportamentul lui, sau pe medici, pentru alegerile pe care le-au făcut. Aș vrea să îţi dau un sfat: nu căuta niciodată vinovaţi. Nu te ajută la nimic. Să nu uităm că am ajuns în familiile în care ne-am născut fiindcă am fost atrași de vibraţii identice cu ale noastre, astfel încât această genealogie să ne servească drept oglindă. Trebuie să acceptăm însă că ceea ce vedem la alţii se află în noi. De exemplu, dacă ai o senzaţie de furie resimţită în stomac, vei întâlni doar furie la cei din jur.

Viaţa este făcută din suișuri și coborâșuri, iar evenimentele trăite în primele luni de viaţă te-au rănit, la fel cum au făcut-o și primele zile de după naștere. Consideri că e vina persoanelor care erau pe-atunci în preajma ta, dar așa stau lucrurile oare? Tu așa le vezi. De cele mai multe ori, chiar și ele se simt vinovate, încearcă să staţi de vorbă și pune-le întrebări.

Dacă accepţi să îţi accesezi aceste amintiri pe care le

poartă corpul tău, să le vezi și apoi să le retrăiești așa cum sunt, cu toate emoţiile, senzaţiile și chiar durerea fizică aferente, ele se vor evapora. Exprimă-ţi furia, temerile și regretele. Plângi, scoate-ţi la suprafaţă latura emoţională, renunţă la tot ceea ce îţi inhibă corpul și îl împiedică să te ghideze către adevăratul tău eu, separat de proprii părinţi.

Acceptă că nu există vinovaţi, fiindcă nașterea în sine reprezintă întâlnirea dintre un copil și părinţii săi. Ai răspuns la vibraţia lor. Prin urmare, nu ai nimerit întâmplător în familia ta de origine. Obstacolele cu care te-ai confruntat până acum te-au ajutat să te cunoști mai bine, mai ales dacă ai deschis larg ochii și ai văzut – cu preţul suferinţei – muntele acela pe care îl numim reproș. îi acuzăm pe cei din jur pentru toate lucrurile neplăcute și, gata, punem un capac peste emoţii precum ură, furie sau indiferenţă. Nu rezolvăm însă nimic, iar viaţa ne va pune din nou în cale aceleași obstacole, până când ne învăţăm lecţia. Părinţii tăi sunt responsabili pentru faptele lor, așa cum tu ești responsabil pentru faptele tale. De tine depinde să preiei frâiele și să îţi asumi responsabilitatea. îţi poţi petrece întreaga viaţă căutând un vinovat – și vei găsi întotdeauna unul, fiindcă asta cauţi. Te sfătuiesc să îţi pui mai degrabă următoarea întrebare: „În faţa tuturor acestor întâmplări, cum vor acţiona astfel încât să îmi înlesnesc transformarea?”

Tocmai ce ai terminat de citit paragraful de mai sus și ţi se pare plin de sens. Te gândești: „E cât se poate de adevărat, am tendinţa să îi reproșez mamei că e prea acaparatoare, dar nu fac nimic să nu se mai bage în viaţa mea; așa e, am tendinţa să îmi pun proasta dispoziţie pe seama ploii de afară, dar ea nu are nicio contribuţie; îi reproșez soţului meu că nu mă ajută niciodată, dar bombăn toată ziua în loc să îi explic clar ce nevoi am...” într-o formă sau alta, dăm vina pe destin, pe care îl considerăm un călău.

Nu da curs totuși acestei mentalităţi, fiindcă vei ajunge să găsești un nou vinovat: pe tine. Poate că îţi spui:

„Nici măcar nu m-am sinchisit să-i spun nu mamei mele”, „Nu am fost capabil să mă simt bine fiindcă am un acoperiș deasupra capului și frigiderul plin de mâncare”, „Sunt o biată femeie, mult prea slabă să îndrăznesc să îi cer ceva soţului meu”...

Și iată că roata vinovăţiei continuă să se învârtă în gol. O mulţime de energie risipită și mereu același destin, care nu lasă loc transformării. Cu toate acestea, destinul poate deveni drumul tău către eliberare!

Așadar, repet: nu există vinovaţi, deci nu are sens să-i cauţi. Constată pur și simplu cum stau lucrurile. îţi dai seama că nașterea ta a fost un moment dureros? Acceptă asta, fiindcă așa vei deschide ușa schimbării. Propria mamă te-a făcut să suferi și nu ai avut niciodată curajul să îi spui? Acceptă suferinţa! Te simţi trist? Spune „da” tristeţii, fără să încerci să o înfrânezi. Spune „nu” lipsei de schimbare. Cu cât vei încerca mai mult să îţi reprimi emoţiile și să le analizezi, cu atât ele se vor amplifica mai tare.

Repară totul treptat: observă și acceptă îţi propun în cele ce urmează să completezi câteva fraze, astfel încât să poţi observa ceea ce ţi se întâmplă, iar ulterior să accepţi:

Constat că sunt... (de exemplu: „Constat că sunt furios sau trist”; „Constat că mi-e frică să...”)

Văd că

- Simt că în momentul în care simţi că furia sau frica se amplifică în continuare, scrie una dintre frazele de mai jos și repet-o:

„Așa este, mă simt furios fiindcă am primit această veste proastă; aș fi putut să o primesc altfel, dar așa s-a întâmplat”.

„E-adevărat că mi-e frică de ceea ce s-ar putea întâmpla mâine; aș putea să văd viitorul altfel, dar așa îl văd acum”.

Jeanne: „Părinţii mei sunt niște monștri”.

Am cunoscut-o pe Jeanne la unul dintre seminariile pe care le-am susţinut. îşi completase conștiincioasă grila

de viaţă și am trecut împreună în revistă momentele cheie din copilărie, dar și pe cel al nașterii. își dorise să participe la seminar ca să „renască” și să se afirme în propria familie, unde avea senzaţia că nu îşi găsește locul. Mi-a spus că are frecvent dureri de gât și că are dificultăţi la înghiţire, ca și cum ar avea ceva de spus, niște lucruri nedigerabile. După ce mi-a povestit al nu știu câtelea episod dureros din copilărie, când mama ei îi aplicase o pedeapsă corporală total nedreaptă, mi-a mărturisit: „Îmi dau seama că părinţii mei erau niște monștri! E vina lor că mă confrunt cu ceea ce mă confrunt!” l-am cerut să accepte faptul că a avut o copilărie dificilă și că fusese maltratată. Ceea ce a și făcut, destul de repede. Am rugat-o apoi să accepte că un copil foarte mic nu poate reacţiona în faţa unui adult atotputernic. A acceptat și asta. Dar ˟s-a oprit aici, resimţind un blocaj în stomac și în gât: „Îmi învinovăţesc părinţii și nu le pot spune...”. în plus, „mă simt vinovată că sunt atât de slabă. Fierbe vinovăţia în mine...”

Acceptându-și emoţiile, Jeanne fie îşi alege destinul (să se învârtă în cerc), fie îşi alege propriul drum: să ia decizia de a vorbi. Așadar, fie le reproșează părinţilor felul în care ˟s-au purtat și se învinovăţeşte singură până la sfârșitul zilelor pentru atitudinea ei pasivă, fie începe să accepte ceea ce i se întâmplă: o furie care nu vrea să dispară și care îi distruge corpul.

Dacă alege prima variantă, va avea o energie uriașă, pe care o va folosi ca să reia la nesfârșit ciclul. Se va confrunta deci cu aceleași tipare de maltratare, fiindʃə̃ destinul va avea grijă de asta.

Dacă optează pentru a doua variantă, drumul pe care îl va parcurge va fi mai dureros, doar că la capătul tunelului va exista o luminiţă, folosindu-și astfel energia vitală ca să avanseze și să evolueze.

12

Cum este percepută vibraţia vieţii

„Natura e un templu ai cărui stâlpi trăiesc şi scot adesea tulburi cuvinte, ca-ntr-o ceaţă; [...] Ca lungi ecouri

unite-n depărtare într-un acord în care mari taine se ascund la noaptea sau lumina, adânc, fără hotare, Parfum, culoare, sunet se-ngână şi-şi răspund”.

— Charles Baudelaire, *Corespunderi*[8]

În cartea sa, *Viaţa mea cu Mozart*[9]*,* Éric-Emmanuel Schmitt povestește cum l-a salvat la cincisprezece ani de la sinucidere celebrul compozitor, cu ajutorul notelor muzicale care vibrau în jurul lui. De-atunci, scriitorul îi trimite adesea mesaje: „Dacă i se pare oportun, îmi răspunde, mereu surprinzător, mereu pe neașteptate”, explică el. Iată câteva rânduri dintr-o asemenea scrisoare: „Dragul meu Mozart, m-ai putea ajuta să regăsesc muzica aceea pe care mi-ai trimis-o în copilărie? O caut de ani de zile…”

Vibraţia: înainte de toate, este prima senzaţie pe care o are fătul în pântecele mamei. Este doar vibraţie, resimţită în pielea care o captează. Sunetele vibrează și rezonează, așa cum fiinţele vibrează și rezonează. Gândurile, cuvintele, gesturile, totul rezonează în jurul nostru, în Univers. Materia din care suntem compuși va intra în rezonanţă cu aceste vibraţii, care se vor impregna în noi.

Știai că muzica lui Mozart este folosită în spitale pentru a contribui la refacerea neuronilor deterioraţi în cazul nou-născuţilor? Sonata *Kochel 448* este utilizată în mod special în neuropsihiatrie. De ce Mozart și nu altcineva? în cartea lui, *De ce Mozart*[10]*,* Alfred Tomatis, medic specialist ORL, cu care am colaborat multă vreme, a arătat că există o armonie specifică melodiilor create de acest renumit compozitor. Atât în sonate, cât și în concerte, muzicianul va căuta întotdeauna un sens al uniunii perfecte între instrumentul solo și orchestră: tu (instrumentul solo), în armonie vibraţională ideală cu restul lumii. Doctorul Alfred Tomatis estimează că Mozart nu cântă la vreun instrument… e mult mai mult de-atât.

---

8 în traducerea lui Al. Philippide și Ion Gorun, (n.tr.)

9 Albin Michel, 2015.

10 Fixot, 1991.

Din punctul lui de vedere, marele compozitor cântă la „corpul uman, fiind un virtuoz al sistemului nervos vegetativ?

Astfel, Mozart redă ca un ecou experienţele noastre din trecut, cele în care spiritul încă nu ˟s-a întâlnit cu limbajul. Vibraţiile muzicii sale sunt deci înţelese și resimţite direct de corpul nostru. Iată cea mai frumoasă dintre partiturile muzicale! Fiecare eveniment din viaţa ta este provocat de o vibraţie exactă a propriului corp, într-un anumit moment, corp care va rezona cu lumea exterioară prin intermediul respectivei vibraţii.

Să vedem exemplul lui Hugo, care pe parcursul copilăriei a trăit niște momente extrem de dureroase, fiind[illegible] avusese un tată manipulator, care se purta foarte rău cu el. Când era însărcinată, mama lui Hugo se temea „să nu fie certată” de soţul ei, care se enerva din nimic și care nu îşi dorise copilul. Corpul fătului a memorat aşadar această suferinţă și vibraţie. Să îl vedem pe Hugo după câţiva ani, în curtea școlii. Profesorii săi nu înţelegeau de ce băiatul este ţapul ispășitor al clasei, pe care cădea totul mereu. Mai târziu, pe parcursul vieţii, îl regăsim în situaţii similare: are de ales între diferite slujbe, dar optează sistematic pentru cea care îl va pune în faţa unor colegi sau a unui șef care îl manipulează sau a unui patron care profită de el și împotriva căruia e nevoit să lupte… Alegerile lui Hugo îl conduc mereu către vibraţii identice.

Înainte de a-și realiza grila de viaţă și de a demara un travaliu cuprinzător referitor la memoria celulară, Hugo are tendinţa să considere că ceea ce i se întâmplă ţine de „ghinion”, fără să înţeleagă pe deplin ce se petrece. Analizate separat, lucrurile nu par să aibă vreo legătură între ele. Când trecem însă totul pe hârtie, ne dăm seama că, în general, corpul lui Hugo se plasează sistematic într-o vibraţie care îl va determina să o caute pe cea resimţită iniţial în pântecele mamei sale, o vibraţie care spune: „O să fiu certat…”

Atât timp cât Hugo nu va intra în rezonanţă cu propriile vibraţii, le va întâmpina pe cele din lumea

exterioară din postura de victimă și nu va putea fi actorul propriului destin. Am realizat împreună o cercetare referitoare la vibraţiile care îl caracterizează: cu ce anume intră în rezonanţă? Studiul armonicelor ne poate ajuta în acest sens.

Să ne închipuim că viaţa noastră este asemenea unei coarde întinse, pe care noi rezonăm și care intră în vibraţie cu evenimentele exterioare: o ciupitură, o frecare sau o lovitură... Vom auzi apoi într-o manieră globală un singur sunet care revine (de exemplu, nota de), care se va propaga și se va diviza într-o multitudine de alte sunete care o compun și pe care le numim armonice. Acest aspect îl vom studia în cele ce urmează.

Un eveniment fundamental din viaţa noastră este analizat ca întreg, în realitate fiind compus dintr-o multitudine de alte evenimente care rezonează cu el. Acestea vor defini bogăţia și forţa înţelegerii sensului evenimentului iniţial. Marc Fréchet și-a construit instrumentul pe care l-a numit „grilă de viaţa pornind de la sunetele armonice[11], asemenea celor din sfera muzicii.

Suprapunându-se, aceste sunete armonice creează bogăţia sunetului global, dar și timbrul său. Sunetele armonice formează intervale foarte exacte, pentru aceeași notă: dacă divizăm intervalul în două, obţinem o octavă[12]. Dacă îl împărţim la două treimi, obţinem o cvintă; dacă îl împărţim la trei pătrimi, obţinem o cvartă, iar dacă îl împărţim la patru cincimi obţinem o terţă. Dacă aplicăm această vibraţie muzicală în grila noastră de viaţă, vom vedea mai exact diferitele date la care a vibrat aceeași notă.

Cu ajutorul unui practician, poţi explora legăturile regăsite în sunetele armonice, pornind de la premisa că evenimentele din viaţa ta respectă o logică tipică muzicii. Ascultându-te cu atenţie și știind ce întrebări să îţi pună, specialistul în memoria celulară te va ghida în acest domeniu destul de complex, folosindu-se în același timp de

11 Tonuri secundare și suprapuse care însoțesc orice ton principal, (n.tr.)

12 Interval între două sunete ale gamei, la distanță de opt trepte, (n.tr.)

toate celelalte instrumente tipice metodei.

Cum studiem armonicele?

Pentru o mai mare clarificare, să ne concentrăm asupra unui eveniment exact, de exemplu întâlnirea lui Hugo cu un nou patron manipulator. Vom lua în considerare vârsta pe care o avea atunci când i ˟s-a întâmplat acest lucru: 32 de ani. La 32 de ani, Hugo resimte această vibraţie de „rele tratamente și manipulare”, fără să știe de ce trece prin așa ceva.

Așteaptă în mod sistematic ca cei din jur să îl salveze din această situaţie. Vom analiza și celelalte evenimente pe care le oglindește: fiecare dintre aceste armonice arată ce anume se repetă sau ce este trecut sub tăcere...

Prin intermediul *terţei,* voi analiza latura „neașteptată” a acestui eveniment. în acest sens, voi împărţi vârsta pe care o are subiectul la data producerii evenimentului (32) la trei, apoi voi scădea acest rezultat din vârsta propriu-zisă, obţinând 21 de ani.

32: 3 = 10,6; 32 – 10,6 = 21 de ani și 4 luni

Iată cum la vârsta de 21 de ani, Hugo ˟s-a despărţit brusc de logodnica lui, fiind[ə˜ tatăl acesteia a pus presiune pe ea chiar înainte de începerea petrecerii de logodnă.

Prin intermediul *cvartei,* vom asculta tăcerea și sensul ascuns, mai exact tot ceea ce nu a fost spus. în acest sens, vom împărţi vârsta lui Hugo la patru, apoi vom scădea rezultatul din vârsta pe care o avea la momentul în care ˟s-a petrecut evenimentul studiat.

32: 4 = 8; 32 – 8 = 24 de ani

La această vârstă, Hugo avea să îşi dea seama că îi murise un unchi de a cărei existenţă habar nu avusese. Acum încearcă să înţeleagă de ce tatăl său se enervează și tace de fiecare dată când cineva îi vorbește despre fratele „ascuns”.

Prin intermediul *cvintei,* încercăm să ajungem la chintesenţa evenimentului, adică la sensul ei profund: cvinta este sensul. în acest sens, împărţim vârsta lui Hugo la cinci și scădem acest rezultat din vârsta pe care o avea

la momentul producerii evenimentului.

32: 5 = 6,4; 32 – 6,4 = 25 de ani și 6 luni

Această vârstă corespunde momentului în care părinţii lui au divorţat. Hugo nu a știut niciodată din ce motiv au făcut-o exact atunci, în condiţiile în care lucrurile mergeau prost de ani de zile. Cu toate acestea, tatăl îl anunţase solemn că divorţul se produsese din... vina lui Hugo.

Prin intermediul *unisonului,* cea de-a șasea notă, ne vom uita pur și simplu pe același rând din coloana aferentă evenimentului. Vom încerca să observăm legăturile directe între cele două evenimente cu care se confruntă: la vârsta de opt ani Hugo vede un exhibiţionist care iese din școală, un bărbat care se apropie periculos de mult de el. Este „salvat" de un trecător care îl gonește pe exhibiţionist.

♦ Prin intermediul *septimei,* vom căuta factorul „revelator": ar putea fi o cale de ieșire, o întâlnire care i-a adus o gură de aer proaspăt, o vizită cu rol hotărâtor la un terapeut... în acest sens, vom împărţi vârsta lui Hugo la șapte și vom scădea rezultatul obţinut din vârsta pe care o avea la momentul producerii evenimentului studiat.

32: 7 = 4,6; 32 – 4,6 = *TI* de ani și 7 luni în cazul lui Hugo, este vârsta la care și-a întâlnit viitoarea soţie.

Prin intermediul *octavei,* vom căuta senzaţia care, în străfundurile corpului, are „aceeași vibraţie, același miros și aceeași savoare", ca și cum evenimentul ar fi luat proporţii în ciuda noastră, indiferent că a fost trăit sau nu. în acest sens, vom împărţi vârsta lui Hugo la opt și vom scădea acest rezultat din vârsta pe care o avea în momentul în care ˇs-a petrecut evenimentul studiat.

32: 8 = 4; 32 – 4 = 28 de ani

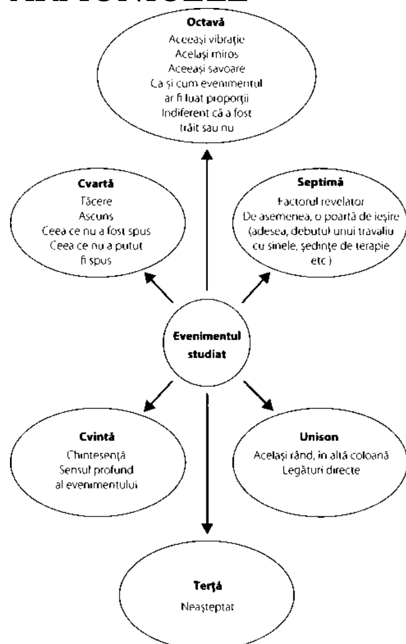
La 28 de ani, Hugo concepe primul său copil. Simte o bucurie imensă, dar și o teamă pe măsură, însoţită de dorinţa profundă de a fugi de această responsabilitate nouă. Simte nevoia să „recunoască" acest copil, dar și să se poarte ca și cum nu ar exista...

Dacă practicianul nu face legătura între toate aceste evenimente, este imposibil să fii conștient de propria

persoană. 106

Prezenţa în oglindă este indispensabilă. Apoi, într-o zi, pacientul va putea face el însuși niște legături. Nu va ști însă niciodată că face ceea ce trebuie, așa cum se întâmplă la o ședinţă faţă în faţă.

ARMONICELE



Document creat de Véronique Brousse

13

Observarea repetiţiilor

„O, tot ce nu spun Ceea ce nu spun nimănui îmi aduce nefericirea Rezonând și lovind cu încăpăţânare ceva în mine”.

— Louis Aragon, *Ceea ce nu spun nimănui*

Cobori puţin câte puţin în istoria personală și simţi că este vorba de fiecare dată despre aceeași durere. Aceeași emoţie revine în propria carne, indiferent de evenimentul trăit. Cel mai dificil de integrat este faptul că nu mintea îţi vorbește, ci corpul. E ca și cum ai avea o vânătaie în corp – o vânătaie care îţi spune ceva și care îţi face rău. Ce este această vânătaie? De unde vine ea? în ce măsură interferează cu ceea ce ţi se întâmplă în viaţa de zi cu zi?

Când a apărut prima dată? Care e povestea acestei vânătăi, a acestei suferinţe fizice? îţi aparţine ţie sau strămoșilor tăi? Totul este înscris în carne, nu în minte. Travaliul bazat pe memoria celulară constă în identificarea și în recunoaşterea mesajului pe care corpul vrea să ni-l transmită – cu alte cuvinte, hard disk-ul complet al memoriei noastre.

Practic, chiar dacă incidentele sunt înlănţuite și nu poartă același nume, senzaţia pe care o avem este identică, fără să reușim să o transpunem în cuvinte. Cert este că ne afectează destul de tare și se repetă fără să știm exact de ce. Pentru mai multe informaţii îţi recomand cartea *Psihogenealogia și rănile din familie,* de Anne Ancelin Schützenberger[13]! Vei găsi în ea numeroase mărturii din cercetările realizate de autoare în calitate de terapeut, în legătură cu subiectul evenimentelor sau situaţiilor care se repetă în cadrul unei familii. De altfel, am și lucrat direct cu această profesoară emerită, care îmi trimitea adesea pacienţi asupra cărora să aplic teoria memoriei celulare. Mama, discipola lui Sri Aurobindo, numea aceste tipare „obiceiuri letale”.

Așadar, ne vom continua investigaţiile studiind repetiţiile. Vom asculta atât povestea ta de viaţă, cât și reacţiile propriului corp. Dacă ţi-ai completat grila, vei observa că, de la coloană la coloană, evenimentele se regăsesc faţă în faţă. Prima coloană din grilă începe de la cele optsprezece luni de dinainte de naștere și continuă până în momentul în care ai devenit independent din punct de vedere financiar. De exemplu, la vârsta de cinci ani ţi-ai schimbat domiciliul – o schimbare care te-a traumatizat – și, douăzeci de ani mai târziu, în timp ce te afli în al cincilea an al noului tău ciclu de viaţă, ai notat că ţi-a murit câinele sau că cea mai bună prietenă ˟s-a căsătorit.

În etapa aceasta, îţi recomand să nu încerci să

---

13 *Psihogenealogia și rănile din familie: legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei,* colecția Psihogenealogia, Editura Philobia, 2015. (n.tr.)

găsești cu orice preţ o soluţie și să nu cauţi la nesfârșit legături care, la prima vedere, nu există. Mintea ar trebui să se concentreze pe descinderea în corp și pe senzaţiile profunde pe care le resimţi. De aceea sfatul meu este să nu te gândești prea mult atunci când identifici o paralelă vagă. Evident, e posibil ca unele legături să fie destul de clare. De exemplu, dacă ai notat în grila de viaţă că ai divorţat de trei ori, merită să afli ce loc a ocupat divorţul în viaţa ta. De cele mai multe ori, anumite elemente dezvăluie o suferinţă nerezolvată, astfel că propriul corp îţi transmite mesaje cel puţin enigmatice... în acest stadiu, nu încerca să găsești imediat o legătură între moartea unui căţeluș și faptul că te-ai mutat în altă parte sau între un bilet la loto și decesul unei mătuși din partea bunicii. Doar propriul corp va putea să îţi dezvăluie secretul suprem, cel pe care mintea refuză să îl privească în faţă, fiind[ᢌ nu ai transpus niciodată răul în cuvinte. Vizualizează-ţi celulele ca un disc pe vinii: pe ele sunt gravate LP-uri cu tot ceea ce ai trăit – atât tu, cât și strămoșii tăi. Dacă un grăunte de nisip se amestecă în aceste LP-uri, atunci discul se va zgâria și va sări sau va repeta informaţia atunci când diamantul va trece peste o dată importantă din ciclul tău de viaţă.

Să luăm un exemplu: Martine este un copil prematur, născut la șapte luni. Ca să supravieţuiască, a fost luată din braţele mamei și așezată într-un incubator. Indiferent cât de cald ar fi ˟în el, incubatorul nu poate înlocui căldura corpului mamei și sentimentul de siguranţă care se construiește în cursul celor nouă luni de sarcină. Martine vine aşadar pe lume într-un cadru rece, tipic medical. în grila ei de viaţă, regăsim în această perioadă cheie a nașterii premature vibraţii similare cu evenimente cu care, la prima vedere, nu au nicio legătură. De-a lungul celor două cicluri pe care le-a trăit deja, Martine notează un episod de „axfisiere”, apoi, douăzeci și cinci de ani mai târziu, o spargere de locuinţă. Aparent, nu exista vreo legătură între ele. Cu toate acestea, după ce intră în contact cu senzaţiile propriului corp, cuvintele prin care explică cele două evenimente sunt „apă îngheţată” și

„hoţul m-a închis pe balcon și am fost convinsă că o să mor de frig”… în faţa unor situaţii care nu seamănă deloc între ele, corpul reacţionează întotdeauna la fel – ca și cum Martine ar fi apăsat sistematic pe butonul „rece”.

Evaluarea repetiţiilor

După ce ai notat în grila de viaţă mai multe evenimente, pune-ţi următoarele întrebări: „Cum mă simt în interior? Mi-e teamă? Simt că sunt furios? Care sunt evenimentele în cazul cărora am avut aceleași senzaţii la nivel fizic?”

Simt că atunci când mă gândesc din nou la

Simt că atunci când mă văd din nou

Cum îmi identific „obiceiurile letale”?

Există repetiţii „catastrofale”, boli una după alta, separări violente, accidente… Este însă la fel de important să înveţi să identifici și „micile obiceiuri” de care vrei să scapi și care „îţi strică viaţa”. Poate fi vorba despre o problemă de alimentaţie, despre o creștere regulată în greutate și despre faptul că te îngrași la loc după ce slăbești, despre dependenţa de zahăr, de tutun, de alcool, de jocuri de noroc, de muncă…

Cum le identifici? Notează pur și simplu situaţiile în care ţi-ai spus: „Trebuie să…”

Iată câteva exemple: „Ar trebui să mă apuc de sport”, „Ar trebui să nu mai ciugulesc între mese”, „Ar trebui să încetez să mai ţip la copiii mei”…

Obiceiurile tale „letale” se ascund în spatele acestor două cuvinte: „trebuie să…”. Observă reproșurile pe care ţi le faci, fără să schimbi practic nimic din ceea ce faci. Notează:

Trebuie să

♦……………………………………………………………Trebuie să

♦……………………………………………………………Trebuie să

Notează toate situaţiile în care spui „Oricum ar fi…”. Vei conștientiza astfel convingerile limitative și repetitive, care te împiedică să simţi ceea ce are corpul să îţi transmită.

Iată un exemplu: „Oricum ar fi, pe mine pică

întotdeauna „Oricum ar fi, mie mi se fac mereu reproșuri”, „Oricum ar fi, toţi bărbaţii sunt lași”, „Oricum ar fi, îmi place la nebunie zahărul”, „Oricum ar fi, nu voi arăta niciodată slabă”.

Oricum ar fi.

- ♦ ....Oricum ar fi.
- ♦ ....Oricum ar fi.

Ulterior, când vei fi terminat de citit această carte, îţi propun să recitești toate aceste fraze care încep cu „Trebuie să...” și „Oricum ar fi...” și să le transformi, când te vei simţi pregătit, în alegeri.

Aleg să am grijă de corpul meu.

Aleg să

- ♦ ....Aleg să
- ♦ ....Aleg să

Atenţie! Nu uita că universul nu aude negaţiile. Așadar, dacă veţi scrie „Aleg să nu mai fumez”, Universul va înţelege: „Aleg să fumez”. Prin urmare, formulează-ţi alegerea într-o manieră pozitivă: „Aleg să respir în fiecare zi oxigen”.

Lui Virginie îi e teamă că va înnebuni

Indiferent că sunt evidente sau ascunse, repetiţiile reprezintă mereu simptomul unui mesaj pe care corpul vrea să îl transmită. Dacă nu îi răspundem, suferinţa se consolidează și se repetă, ca și cum ar vrea să se facă auzită. Atunci când o persoană constată că în familia ei se repetă anumite evenimente nefericite, apare teama de un destin fatal, dar și sentimentul că nu are cum să scape. Este și cazul lui Virginie, care apelează la mine ca să îmi vorbească despre nemulţumirile pe care le are în relaţia cu propriii copii, dar și cu familia. Problema este că, timp de mai multe generaţii, familia ei fusese afectată de nebunie. Străbunica lui Virginie înnebunise la 45 de ani și la fel și una dintre fiicele ei (mătușa lui Virginie). Ciudat, dar Virginie nu se temea pentru ea însăși, ci se gândea că nenorocirea i-ar putea lovi pe copiii ei: „Știu că nu e deloc raţional, dar nu mă pot împiedica să mă gândesc că pare o fatalitate”. Cu ajutorul travaliului în memoria celulară,

ajungem la concluzia că, în general, corpul lui Virginie voia să transmită un secret – evidenţiat în grila ei de viaţă în diferite moduri, deoarece evenimentele „descoperite brusc” și „elementele ascunse” par să se repete la date exacte în cadrul ciclului, întotdeauna în luna octombrie.

O rog pe Virginie să stea de vorbă cu mama ei pe acest subiect: ce anume ˟s-a întâmplat în luna octombrie și i ˟s-a ascuns? Femeia refuză să răspundă... Evident că există un secret. La cafeneaua din sat, află de la o vecină ceea ce toată lumea știe, în afară de ea: străbunica ei fusese adoptată în luna octombrie.

Supărată că nu îi spusese nimeni nimic, Virginie se duce înapoi la mama ei și o întreabă de ce păstrase tăcerea. La urma urmei, adopţia nu e o rușine. Aceasta îi explică faptul că fetiţa adoptată era rodul unei relaţii „neplăcute”, lucru care nu era văzut cu ochi buni în familia lor, care provenea din burghezia clasică, tradiţională. „De altfel”, i-a mărturisit ea, „străbunica ta nu a știut niciodată nimic referitor la nașterea ei – și nici mătușa ta. Eu însămi am aflat la fel ca tine, dintr-o întâmplare”.

Nu e aceasta oare esenţa nebuniei? Să ai sentimentul că nu ești înţeles într-o lume în care „toţi se înţeleg”? Nu le putem ascunde nimic propriilor celule. Virginie își continuă în prezent travaliul de reparare, astfel încât repetiţiile care au legătură cu tăcerea să înceteze să o mai chinuiască...

Émile se află întotdeauna în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit

Émile are sentimentul că toată viaţa lui poate fi rezumată în câteva cuvinte: că este în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit. După ce asistase la o faptă abominabilă, când o prietenă fusese ucisă cu violenţă, Émile este acum martorul cheie într-un scandal sanitar și ecologic de amploare. Dacă se gândește în urmă la viaţa lui, vede că la acest cocteil exploziv se adaugă și faptul că fusese implicat într-un proces la Tribunalul Muncii, când susţinuse un coleg acuzat de hărţuire, dar și alte câteva scene îngrozitoare, de accidente rutiere, extrem de

violente, care se derulaseră sub ochii lui. Și mai există și moartea suspectă a propriului tată, care se înecase în mijlocul unui lac, după ce căzuse din barcă. Justiţia ajunsese la concluzia că fusese un accident. Da, Émile consideră că e „prea mult” pentru un singur om și o singură viaţă. Corpul său manifestă foarte puternic această supradoză de violenţă, simţind nevoia de alcool. Émile este epuizat, îi e din ce în ce mai greu să lupte. în această etapă a vieţii lui, trebuie să accepte treptat să identifice legătura dintre toate evenimentele de mai sus și faptul că ele „se învârteau în jurul justiţiei” și nu se petrecuseră întâmplător. Dacă va reuși să accepte acest lucru, se va apropia încet de rana iniţială „engramată” în propriul corp. Prin intermediul unor flash-uri, în vis, se revede în barcă. îşi vede tatăl căzând în apă. Da, corpul îi spune că părintele lui a căzut accidental. Băuse în ziua aceea. Ca de obicei.

Miracolul nu se petrece însă brusc, ci este vorba mai degrabă despre o succesiune de încuietori care cedează una după alta. Străbatem puţin câte puţin straturile propriului corp, ca să ajungem la sursa durerii.

Émile reia la nesfârșit în minte scena petrecută pe lac. Nu avansează însă deloc. într-o bună zi, corpul îi vorbește totuși din nou, despre curent și despre flux. I se face greaţă. Este dezgustat de apă. De dependenţa lui de alcool. Și iată în sfârșit și sursa: se vede pe sine în timp ce îşi privea tatăl zbătându-se. Barca se îndepărtează, purtată de curent. El nu vâslește și nici nu se mișcă. Este un simplu spectator. Ar fi putut oare, la cinci ani, să vâslească? Ar fi putut lupta împotriva râului? Nu ar fi fost ceva imposibil. însă nu îşi dorise. Și iată cum se află mereu Émile la locul nepotrivit, în momentul nepotrivit: martor al clipei în care tatăl său murise înecat, martor al unei crime sau martor al unui accident rutier.

Travaliul lui Émile nu ˟s-a finalizat nici acum. El a fost nevoit să accepte că anumite evenimente se repetau și va trebui să lucreze asupra acestui episod cheie care a antrenat declanșarea tiparelor ulterioare.

„Nimic nu e mai bine decât să privești și să atingi ca să știi unde te afli”. — Tahar Ben Jelloun

Așa cum am mai explicat până acum, instrumentele pe care le folosesc reprezintă tot atâtea dovezi care permit metodei să te ghideze pe drumul cel bun. Biorezonanţa celulară este instrumentul prin care te poţi întâlni cu propriul corp, instrument conceput și dezvoltat de Véronique Brousse, creatoare a biorezonanţei celulare și autoarea cărţii „Și mon corps metait conte”[14]. Este și motivul pentru care am dorit să scrie acest capitol și să o las să vorbească, pentru a vă explica esenţa.

Spusele lui Buddha reflectă exact mesajul corpului: „Mai bun decât o mie de cuvinte lipsite de sens este un singur cuvânt rezonabil, care îi poate aduce liniștea celui care îl ascultă?

Biorezonanţa celulară este un instrument care îţi permite să redai corpului cuvântul, ascultându-i frecvenţa cu care vibrează, unică pentru fiecare fiinţă în parte. Pentru asta, practicianul îţi va asculta nivelul de energie, astfel încât să îţi detecteze barometrul interior *mental, inconștient* și *corporal.* Aceste trei stări nu pot fi disociate și intră în rezonanţă unele cu celelalte.

Când corpul manifestă un simptom, ne invită și ne convoacă să căutăm legăturile subtile și invizibile între ele. Mintea, care este întotdeauna raţională, ca să ne protejeze de durere, îţi va bruia pistele, încercând să te facă să rămâi în zona de confort, cea din care nu poţi avea acces la transformarea interioară.

Biorezonanţa celulară pleacă de la principiul că toate cuvintele reprezintă vibraţie, că vor intra în rezonanţă cu frecvenţa pe care o purtăm și pe care o punem în lumină în viaţa noastră, astfel încât să ne manifestăm în propria melodie existenţială, perfect acordată la cele trei planuri: mental, inconștient și corporal. Datorită acestui instrument, vom putea dialoga cu propriul corp, care ne va

14 Éditions Quintessence, 2013.

transmite mesajele sale. în absenţa biorezonanţei celulare, acest mesaj nu poate fi ˇînţeles de către minte.

Ca să ne referim la o imagine, □ ca și cum ai încerca să urmărești un canal de televiziune fără să fi instalat un decodor care să decripteze semnalul...

Cum funcţionează concret?

Practicianul îi va cere persoanei care vine la consultaţie să se plaseze „în intenţia obiectivului său”: „Ce anume vreau să reechilibrez în viaţă?” îi spune să închidă ochii și să îşi acceseze interiorul cu calm. Cum corpul nu aude decât cuvinte, este posibil ca practicianul să fie nevoit să îşi ajute pacientul să îşi formuleze simplu obiectivul, ca să permită emoţiei să se manifeste. Această emoţie va deschide ușa corpului, astfel încât mesajul să poată fi transmis.

Datorită faptului că știe să asculte toate subtilităţile, practicianul va înţelege într-o primă fază mesajul corpului. Punându-și mâna pe antebraţul pacientului, va asculta felul în care circulă energia și variaţiile acesteia în trup. Seamănă cu un dans interior, o mișcare permanentă, care oscilează în funcţie de „starea noastră vibratorie”[15], mai exact de modul în care ne circulă energia prin corp, comparabil cu circulaţia sângelui. Această undă este similară cu bătăile inimii: deși nu o ascultăm tot timpul, ea bate fără întrerupere.

Practicianul culege în tăcere roadele ascultării. Treptat, îşi conturează sensul poveștii tale de viaţă, pe care după aceea va putea să îl explice.

Ca să mă fac mai bine înţeleasă, iată și un exemplu. Sonia vine la mine la cabinet furioasă pe sora ei, care „ocupa tot spaţiul din familie”. O rog aşadar să exprime într-o singură frază ceea ce simte și să se plaseze mental într-un episod din viaţa ei în care consideră că propria soră „a ocupat tot spaţiul”. îmi pun apoi mâna pe antebraţul ei și mă retrag în mine, astfel încât să îi pot asculta unda de

---

15 Fiecare persoană are propriul ritm *în care vibrează,* în funcție de nivelul său de conștiință: dacă ești foarte trist, bolnav sau stresat, energiile tale fluctuează și vibrează la *frecvențe* diferite.

rezonanţă din corp.

Mă va conduce către sensul profund al poveștii ei de viaţă: corpul conduce dansul. De altfel, el este și un extraordinar ghid pentru care adevărul e adevăr și minciuna e minciună. Din acest punct de vedere, nu există compromisuri. Dacă nu căutam punctul din care izbucnise la origine furia Soniei, el avea să știe cu siguranţă.

Ulterior, când ne-am propus să explorăm mai în profunzime cauzele și povestea Soniei, am continuat să îi „interogăm” corpul. Evident, am folosit toate instrumentele de care dispuneam, în sinergie. De exemplu, corpul este capabil adesea să ne ghideze către ecoul evenimentului, din grila de viaţă. Ne atrage atenţia asupra repetiţiilor la care nu ne-am gândit și face niște legături uimitoare, pe care mintea nu le acceptă întotdeauna. Și semnalează acest lucru indicând, de exemplu, vârsta la care se repetă furia, în faţa unui eveniment diferit, dar de aceeași natură.

Biorezonanţa celulară nu este un instrument „magic” sau „obscur”. El se bazează pe niște fapte simple. în faţa unui eveniment cu care ne confruntăm, dacă acesta intră în rezonanţă cu o altă experienţă îngropată în inconștient, corpul se va manifesta recunoscând ceva ce deja știe. Practicianul este format astfel încât să poată asculta subtil toate aceste lucruri, putând să recunoască mesajul corpului sau răspunsul perfect al minţii, care vrea să ne protejeze.

Emmanuelle se simte vinovată

Emmanuelle apelează la mine și îşi exprimă suferinţa cât se poate de clar: „Mi-e foarte greu să ies din casă”. într-adevăr, este tipul de persoană casnică și i se pare peste puteri să se ducă la serviciu. De altfel, îşi ia tot timpul concediu medical. în schimb, când se află acasă, se simte bine, are o senzaţie de împlinire, ca și cum răul i-ar dispărea peste noapte. Până să vină la mine la cabinet, Emmanuelle trecuse deja printr-un travaliu îndelungat cu sine, ajutată de diferiţi psihiatri, astfel că este capabilă să îmi explice de ce se comportă așa, fiind convinsă că

reproduce identic un tipar parental: o mamă care stă acasă și un tată care pleacă la muncă.

Acest model nu i se potrivește, refuzând totuși și cealaltă cale, și anume să se ducă la serviciu. Prin urmare, întâmpină un blocaj. O rog pe Emmanuelle să se plaseze mental în acel moment dureros pentru ea, cel în care îşi sună șeful să îi spună că nu va ajunge la birou. îi interoghez apoi corpul și încerc să sesizez o schimbare în ceea ce îi indică propriul corp la evocarea obiectivului. în mod uimitor, corpul nu arată semne distinctive care m-ar putea face să merg mai departe. Ca să asculte corpul, practicianul se raportează la un tabel de referinţă, care îi va arăta nivelul de stres și de motivaţie din corp, cu privire la ceea ce trebuie să facă Emmanuelle. Această verificare îi permite practicianului să vadă că Emmanuelle e foarte motivată să îşi rezolve problema, dar că obiectivul în sine nu are un impact atât de mare asupra corpului, fiindcă vibraţia corporală nu denotă suficient stres interior încât corpul să caute singur energia necesară procesului de transformare. Precizez deci din nou obiectivul, folosind propriile ei cuvinte, ca să îi pot investiga încă o dată corpul. Afirmaţia iniţială („Mi-e greu să ies din casă”) este dezvoltată, ca urmare a unui dialog în care am rugat-o să îşi facă ordine în gânduri. în urma discuţiei, am desprins câteva cuvinte cheie care să solicite mai mult corpul și să îi trezească niște senzaţii care să ne ajute să ne facem treaba.

La sfârșitul ședinţei, corpul mă conduce către o problemă legată de învinovăţire și suferinţă.

La prima vedere, aceste cuvinte care descriu reacţia ei corporală nu îi spun nimic la nivel mental. Ea nu „înţelege”, vorbele „nu au sens” pentru ea.

Cercetând în continuare problema, am descoperit că suferinţa fusese provocată de un doliu pe care nu îl ţinuse și pentru care se simte vinovată – doliul pentru sora ei geamănă. Treptat, evenimentele se confirmă și totul capătă sens. începe să vorbească din nou cu mama ei, care îi explică faptul că în primele luni de sarcină a sângerat,

ceea ce înseamnă că pierduse această soră geamănă. Emmanuelle înţelege aşadar că se simte vinovată pentru că ea personal a existat în afara uterului, în timp ce cealaltă a dispărut.

Corpul îmi vorbește

Travaliul în biorezonanţa celulară nu se poate efectua decât cu un practician specializat. între ședinţe, este posibil să îţi asculţi corpul și să îţi notezi ceea ce simţi. Dacă după o zi grea de muncă ai o durere chinuitoare de spate, scrie pe ceva. La fel și despre o migrenă care te sâcâie, deși la prima vedere totul merge bine, în plus, menţionează întotdeauna în ce situaţie a dorit corpul să se exprime, deși tu nu te-ai așteptat. Acest lucru te poate ajuta în restul travaliului.

15

Lasă-te condus de ceea ce simţi

„Singuraticul stejar Cu-a lui coroană somptuoasă […] Acest uriaș al colinelor!

Înainte să vadă lumina zilei, Se scufundă cu rădăcinile sale la fundaţiile unui turn?

— Alphonse de Lamartine, *Stejarul*

Pentru a înţelege mai bine acest capitol, ce poate părea destul de teoretic atât timp cât nu ai reușit până acum să descinzi în corp și în materie, îţi propun să îţi imaginezi un copac. La început, el este o sămânţă. înainte de această sămânţă, în iarbă și în sol nu exista nimic. închide ochii și vizualizează solul gol. Sămânţa intră apoi în pământ și copăcelul răsare puţin câte puţin. Crește. îşi ancorează rădăcinile din ce în ce mai profund. Frunzele îi cresc, deja e mai mare ca tine. îl privești mereu și vezi cu bucurie cum, după flori, îi apar fructele. Sunt mere, delicios de dulci. Te întinzi puţin și iei unul. Ţii mărul în mână.

Aș vrea să-ţi pun acum două serii de întrebări.

Te afli în faţa acestui copac. înainte, când sămânţa nu se înfipsese în pământ, acolo nu se afla nimic. De ce a crescut acest copac? Cum se face trecerea de la neant la materie?

O energie vitală, prezentă în arbore, a împins și a trimis acest frunziș din pământ, îndreptându-l către cer.

Iată și a doua serie de întrebări. Ţii mărul în mână. Dar ţii oare și copacul? îi preiei și energia vitală?

Răspunsul este *nu.* Ţii o parte din arbore și poţi rupe o frunză sau o ramură. Vei avea întotdeauna o parte din el și, prin fiecare celulă a copacului, ţii în mâini această energie vitală. Dacă îl scoţi însă din pământ cu totul, vei avea în braţe un copac mort și nu vei mai simţi niciodată elanul vital care îl întruchipa.

Energia aceasta, impalpabilă, reprezintă esenţa arborelui. Totuși, nu poate fi considerată materie. Ea nu este nimic și, în același timp, este totul. Fără ea, nu există nici arbore, nici mere. Nici împingere, nici mișcare.

Ce se întâmplă, aşadar, în noi? Unde se află această energie? Răspunsul este undeva adânc în corp. îţi voi cere acum să te gândești la tine, fără să îţi mai imaginezi arborele. La început ai fost doar o celulă, formată din întâlnirea dintre un spermatozoid și un ovul. înainte de asta, la prima vedere nu ai fost „nimic”. Nu puteai fi văzut, nu puteai fi considerat materie, dar cu toate aceasta existai deja în această energie vitală care te-a ajutat să crești. O forţă prezentă în celulele tale a dus la apariţia bătăilor inimii și te-a învăţat să mergi la timpul potrivit. în prezent, datorită aceleiași forţe, respiraţia îţi umflă pieptul, indiferent că vrei sau nu... Și tot cu ajutorul ei citești acum rândurile de faţă.

Închide ochii și închipuie-ţi că ai patru ani, apoi cincisprezece. Ai crescut, indiferent de starea ta de spirit sau dacă ţi-ai dorit ori nu. Iar corpul tău nu mai este cel de la șase ani. Cu toate acestea, trăiești: energia care ajută inima să bată este prezentă, orice ai face. Dacă îţi vezi sângele într-o eprubetă, ai în faţa ta un lichid roșu și e posibil să te gândești, așa cum ai făcut-o și când ţineai mărul în mână: „Nu sunt eu. E pur și simplu o parte din mine, o bucăţică de materie în care se regăsește energia vitală”. într-o bună zi vei muri, iar cei dragi vor îmbrăţișa o parte din tine. Nu vor putea identifica însă acest elan vital

venit de nicăieri și care se îndreaptă tot spre nicăieri, în zona aceea de care ne temem atât de tare.

Înainte de a lucra cu un pacient și înainte de a descinde cât mai adânc în ceea ce este scris în celule, îi ascult cu mare atenţie povestea de viaţă. Ne îndreptăm încet, împreună, către locul acela unde durerea este inscripţionată în corp și îl ghidez treptat, astfel încât să fie conștient de energia care circulă prin el. Nu mai este vorba despre „o mamă care suferă” sau despre poliţistul care „s-a plictisit de meseria lui”. Toate experienţele trăite seamănă cumva cu merele culese din copac. Ele sunt o parte a arborelui, fără să fie însă arborele.

Când o persoană ajunge la consultaţie, realizăm împreună, pas cu pas, grila de viaţă, astfel încât să conștientizeze treptat schemele repetitive. La fiecare ședinţă, mai avansăm puţin spre suferinţa iniţială. Pacientul ajunge la mine după ce ˟s-a confruntat în ultima vreme cu o anumită situaţie sau chiar mai multe, cu un eveniment care l-a jignit sau l-a rănit. El îi povestește totul practicianului, iar acesta percepe cuvintele mai importante, cele care au legătură cu emoţiile. Practicianul îi cere apoi pacientului să „se cufunde” în acest context dureros și să „rămână” acolo, iar acesta, la rândul lui, rezumă ceea ce simte în câteva cuvinte – nu foarte multe, fiind[ə˜ mintea preia altfel controlul, găsind explicaţii și luând-o astfel într-o altă direcţie, mai puţin dureroasă.

De cele mai multe ori, pacientul stă întins, iar eu îi cer să respire profund, astfel încât să se detașeze, apropiindu-se în același timp de senzaţiile declanșate de evenimentul trăit. Corpul trebuie să se destindă, astfel încât pacientul să renunţe la control. Evident, mintea preia regulat comanda, fiind vorba aşadar despre un travaliu de durată. Rolul meu este să îl însoţesc ușor, astfel încât să-și poată resimţi în profunzime senzaţiile corporale. Apelez, de asemenea, la biorezonanţă și la grila de viaţă.

Îi cer apoi să descindă treptat în senzaţiile și trăirile corpului. O senzaţie aflată în legătură cu sufletul, cu spiritul – locul în care sălăşluiește energia vitală: spaţiul

care nu moare niciodată, elanul vieţii. Este o noţiune care apare încet și care nu e simplu de redat în cuvinte sau într-o carte, fiindcă ea trebuie simţită cu tot corpul, ca atunci când ţii în mână mărul din copac. Puţin câte puţin, îmi conduc pacientul în acel loc din corpul său unde se află durerea iniţială. Cu răbdare, reușește să iasă din blocajul suferinţei, până când, la un moment dat, devine un simplu măr, printre multe altele. Repet tuturor pacienţilor: tu nu ești suferinţa ta, ea este o parte din tine și din istoria ta familială, dar nu te definește.

Căutăm apoi împreună, în corp, acest spaţiu care nu moare niciodată. învăţăm să simţim respiraţia care creează în materie energia independentă de ceea ce vrea mintea să decidă. în funcţie de nivelul persoanei respective, cobor puţin mai mult. Mă adaptez. Am și pacienţi care îmi spun de la bun început că nu cred în asta, dar și pacienţi care îmi spun că ei cred în Dumnezeu. Nu contează. îi conduc pur și simplu în acest spaţiu al libertăţii, din lăuntrul lor: un spaţiu format din energia care nu se rezumă nici la limitele corpului, nici la ale minţii. în această energie ne regăsim șinele superior. El abia așteaptă să se exprime în spaţiul pe care i-l acordăm puţin câte puţin.

Încet, accesând senzaţiile profunde ale corpului, e posibil să trecem de la o lume în care totul se rezumă la dualitate (eu și corpul meu, eu și spiritul meu, eu și parcursul meu de viaţă, sunt fericit sau nefericit, sunt viu sau mort) la una a unităţii, compusă doar din această energie primordială.

Dacă reușesc să nu mă mai identific cu propriul corp, care va dispărea la un moment dat din planul fizic, cu propriile convingeri, cu faptul că sunt profesor sau avocat, cu ideea că nu am fost dorit, atunci durerea se va estompa treptat, fiindcă șinele superior e mai presus de toate aceste lucruri. Ele reprezintă doar experienţe pe care le avem la nivel de materie.

Încetul cu încetul, cobor în senzaţiile și în experienţele corpului. Sunt ca un arbore: nu sunt nici acest măr, nici celălalt măr, așa cum nu sunt nici această

ramură, nici această floare. Eu sunt unul, sunt energia care circulă în acest arbore. Și cu cât mă distanţez mai mult de toate experienţele pe care le-am trăit, cu atât simt mai tare acest spaţiu al libertăţii din mine. Treptat, găsesc semnificaţia mai profundă și mă îndepărtez de ceea ce mi-a fost dictat până atunci de diverse convingeri, de educaţia pe care am primit-o, de strămoși sau de rănile acumulate. Nu rămân „împotmolit” în experienţele mele.

Toate acestea nu se petrec însă peste noapte... Cei care apelează la mine au de cele mai multe ori povești de viaţă destul de dure. întinși pe canapea, îmi vorbesc și descind în materie până când rămân blocaţi, încovoiaţi în faţa rănilor iniţiale. Indiferent de experienţele de viaţă acumulate, revine mereu aceeași senzaţie corporală. Pacienţii se simt paralizaţi în momentul în care se trezesc în faţa acestor răni. Așa că ne întoarcem acolo, ori de câte ori trebuie, ca să accesăm din nou și din nou durerea fizică. Atât timp cât au sentimentul că sunt blocaţi, trebuie să încerce din nou, până când vor accepta să privească realitatea drept în faţă.

Prin practică asiduă, schimbarea poate avea loc. Acesta este momentul în care pacientul poate accepta ceea ce este. El trebuie să se detașeze de mărul suferinţei, să îl ţină în mână și să accepte durerea.

„Da, accept faptul că am venit pe pământ să experimentez abuzul”, „Da, accept faptul că am venit pe acest pământ ca să văd cum e să fiu abandonat”.

Reîntoarcerea are loc în momentul în care acceptăm vibraţia în care am intrat în momentul nașterii. Atât reîntoarcerea, cât și acceptarea sunt însă extrem de dificile, fiind[ə~, de cele mai multe ori, pacientul este epuizat de murdăria vibraţională care a tot revenit și ˣs-a repetat în viaţa lui. Singura modalitate de a scăpa de ea este să o accepte.

Evident că ne-am dori să scăpăm de această vibraţie în care am decis să intrăm, dar e imposibil. Atât timp cât nu acceptăm, ea revine ca un bumerang. Cu cât o respingem mai tare, cu atât reapare mai mult.

Rolul meu este acela de însoţitor, reamintindu-le pacienţilor mei că au făcut niște pași mici spre acceptare. Le spun mereu cât de greu le era în urmă cu doar șase luni. Treptat, unii dintre ei vor reuși să vorbească cu căldură despre experienţele lor din trecut.

Dacă pacientul se simte blocat, rolul meu este să îl ajut să accepte, în liniște. Ideea este să privească drept în faţă zidul în faţa căruia se regăsește: este „momentul zidului”. E nevoie de răbdare. Este un moment important, fiindcă tot acum învaţă să se iubească pe sine. Procesul se derulează treptat, nu eu hotărăsc, și nici pacientul. Lăsăm corpul să se exprime și el ne va ghida, fiindcă știe drumul secret al suferinţei.

Atât timp cât îmi spun: „Eu sunt tot ceea ce am trăit și mi-e rușine de asta”, înseamnă că mă judec. Dacă știu însă că nu este vorba de mine, ci doar de niște experienţe, atunci mă ridic treptat și simt o libertate cu totul nouă, mă simt unul, în uniune cu tot ceea ce mă înconjoară, fără să mai fiu sfâșiat de ceea ce mi se întâmplă. Descopăr un spaţiu al libertăţii în care voi putea să evoluez și să înfloresc.

Atâta vreme cât crezi că *ești* corpul tău, atâta vreme cât crezi că ești *experienţa pe care o trăiești,* te învârţi în cerc și suferi. Când simţi însă că energia va continua să trăiască și după ce tu nu vei mai fi, dincolo de ego, atunci va începe să se concretizeze și reîntoarcerea. „Omul este o fiinţă spirituală venită pe această lume să experimenteze materia”, scrie Teilhard de Chardin.

Hélène se lasă condusă în propriul corp, până la rana iniţială

Părinţii lui Hélène sunt foarte îndrăgostiţi unul de celălalt și fac sex înainte să se căsătorească. Când îl anunţă pe partenerul de viaţă că este însărcinată, mama Hélènei este încrezătoare și radiază de fericire. Atitudinea viitorului tată nu este însă cea așteptată. Reacţionează foarte rău, astfel că femeia se hotărăște să facă un avort. Hélène va veni pe lume mai târziu, într-un context caracterizat de moarte și de lipsă de încredere. La câteva

luni de la acest eveniment, cei doi, în continuare îndrăgostiţi, decid în cele din urmă să se căsătorească, iar Hélène vine pe lume la scurtă vreme.

Nici de această dată lucrurile nu se desfăşoară aşa cum fuseseră prevăzute, fiindcă tatăl refuză din nou să accepte ideea de a avea un copil, chiar dacă sarcina are deja o lună. Culmea decepţiei, bărbatul o anunţă pe mama lui Hélène că s-a îndrăgostit de altă femeie. De data aceasta, mama decide să păstreze copilul. În utero, fătul Hélène se dezvoltă într-un context extrem de dificil: trădare, lipsă de încredere şi un avort pe fundal...

Hélène vine la mine la cabinet fiindcă, pe parcursul vieţii ei de adult, are doar relaţii dificile, violente, la limita sadomasochismului, cu bărbaţi care nu sunt niciodată liberi şi care o părăsesc sistematic.

Unul dintre ei, libanez, a crescut într-o ţară măcinată de război. Hélène se căsătoreşte cu el. Hotărăsc să aibă un copil, doar că, atunci când sarcina are deja o lună, bărbatul ajunge la concluzia că „într-un final, nu a fost o idee chiar atât de bună”, părăsind-o pe loc.

Copilul creşte. Hélène cunoaşte şi alţi bărbaţi, dar de fiecare dată tiparul se repetă. în plus, după una dintre aceste relaţii sfârşite foarte prost, decide să facă un avort, ca să nu mai treacă la nesfârşit prin aceeaşi situaţie. Este extrem de supărată pe ea însăşi şi nu suportă să îşi vadă copilul la tatăl lui, un tip violent, în care nu puteai avea încredere. De fiecare dată când copilul pleacă şi se întoarce, simte în corp o durere de nedescris şi este cuprinsă de disperare.

Hélène ştie contextul în care s-a născut, dar şi ce a trăit în pântecele mamei sale. începe să conştientizeze treptat că, dacă vrea ca toate acestea să ia sfârşit, trebuie să le experimenteze în propriul corp.

La un moment dat, la una dintre şedinţele de terapie, îi cer să îşi imagineze momentul chinuitor în care fiul ei se întoarce acasă după o perioadă în care a locuit la tatăl lui.

Retrăind filmul, corpul face mici progrese şi se „aruncă” în această durere. La fiecare şedinţă, Hélène îmi

povestește o altă situaţie care a făcut-o să sufere și coborâm din ce în ce mai mult către rana iniţială. De fiecare dată, Hélène îşi ia o poziţie chircită, are senzaţia de frig și se simte blocată, ca și cum ar fi ajuns în faţa unui zid.

Cu ajutorul biorezonanţei, îi testez corpul, care mă ghidează către perioada primelor luni de sarcină. Hélène înţelege, fiind[ə̃ îşi știe foarte bine povestea. Acum va trebui să o și accepte puţin câte puţin, retrăind în mod repetat sentimentul de respingere și de trădare, dar și povestea de viaţă a mamei ei. Testul de biorezonanţă ne arată cât de bucuroasă este că are acest copil, dar și o lipsă totală de încredere în viitor. Hélène se simte goală pe dinăuntru, îngheţată, o copleșește sentimentul de moarte iminentă și retrăiește avortul făcut de mama ei înainte ca ea să fie concepută.

Povestea de viaţă a fiului ei îi declanșează sistematic această vibraţie originară. Știe ce se petrece, dar se simte blocată. Pentru ca reîntoarcerea să aibă loc, ea trebuie practic să accepte treptat ceea ce este, dar și vibraţia identică, cea în care a acceptat să vină pe această lume. Hélène ˟s-a săturat totuși de ceea ce a ajuns să experimenteze. Are un sentiment de dezgust, ar vrea să fugă și îi e imposibil să ajungă la un nivel de profunzime atât de mare încât să accepte toate experienţele pe care le-a avut până acum.

Ca să o ajut, îi amintesc cât de mult a avansat. Hélène reușește deja să vorbească pe un ton plin de căldură despre părinţii ei, începe să ţină un doliu și să se împace cu avortul pe care ea însăși l-a făcut… Acceptă încet această vibraţie. Chiar dacă durează destul de mult, este etapa în care învaţă să se iubească pe sine, ceea ce o va elibera.

Așadar, trebuie să descindă în mod repetat în corp și să se trezească în faţa acestui zid, de fiecare dată când un anumit eveniment declanșează o amintire specifică. Progresele nu apar peste noapte, așa că indicat este să nu renunţe.

Hélène va învăţa treptat să se privească ʗu mai multă compasiune. Această experienţă, această vibraţie nu o definesc, nu o reprezintă. Ea se va detaşa lent, până când nu va mai avea deloc sentimentul de ruşine, nu se va mai judeca şi va descoperi treptat acest spaţiu al libertăţii în care îşi va putea creşte copilul aşa cum trebuie.

Învaţă să te vezi trăind

Când ai sentimentul că tot retrăieşti o anumită situaţie, fă o pauză şi observă-te. Conştientizează ceea ce ţi se întâmplă în viaţa de zi cu zi. Observă senzaţiile corpului în respectivele momente. Notează dacă simţi că ţi-e frig sau dacă ai un nod în stomac... Iar dacă acest nod revine, într-o situaţie care ţi se pare complet diferită, notează şi acest lucru. Corpul îţi arată, de fapt, că situaţiile sunt identice.

Conştientizează prezenţa energiei în timpul zilei, iau din când în când o pauză şi respir. Mă gândesc la mâna, la braţul sau la piciorul meu, apoi îmi scanez complet corpul. Sângele care circulă, inima care bate, respiraţia... Simt spaţiul viu, independent de mine. învăţ să simt aceste lucruri de mai multe ori pe zi. în corpul meu există acest spaţiu al libertăţii, independent de experienţele pe care le-am acumulat sau de felul în care mă judec. Descinderea în corp este drumul către această libertate.

16

Descoperirea rănilor iniţiale

„Unele dureri şi-au pierdut memoria şi nu îşi mai amintesc de ce sunt dureri/

— Antonio Porchia

Am văzut deja în capitolele precedente că momentul naşterii şi lunile precedente, respectiv cele care i-au urmat ar putea avea un impact foarte mare asupra felului în care ni se derulează viaţa. încetul cu încetul, conştientizarea tuturor aspectelor înscrise în propriile trupuri sub formă de suferinţe ne permite să ne eliberăm şi să ne vindecăm. Vom analiza acum perioada copilăriei. Pe parcursul ei, am interacţionat cu figura maternă şi cu cea paternă.

Indiferent că au fost prezenţi sau absenţi, atunci ne-am conturat modul în care ne raportăm la partea masculină, respectiv la cea feminină.

Copilăria ta este ca un castel din cărţi de joc, care ˟s-a ridicat treptat, bazându-se pe trei instincte arhaice, cu care suntem de altfel înzestraţi în momentul în care venim pe lume. Ele se dezvoltă însă ulterior, pe parcursul vieţii, existând și riscul ca unul dintre ele să fie afectate.

Instinctul de supravieţuire sau de conservare

Este cel care îl face pe bebeluș să plângă atunci când îi e foame sau să întindă mâna dacă e speriat. Acest instinct este situat la nivelul stomacului. Esenţial pentru evoluţia noastră, el se bazează pe legătura cu mama, pe care ne-am construit-o încă din momentul nașterii. Există o perioadă în care bebelușul îşi va „lua” hrana de la mama sa, exprimându-și nevoile. Indiferent că vorbim despre somn, căldură sau mâncare, el cere atenţie, așteptându-se ca nevoile să îi fie îndeplinite. Această etapă a evoluţiei îi va permite să îşi construiască eul. Mai târziu, va ști să spună „eu” și va ști și care sunt nevoile sale primare... Sau nu: atunci când funcţia maternă a dat greș, cel mic nu reușește întotdeauna să îşi dea seama de ce anume are nevoie cu adevărat. E posibil chiar să aibă sentimentul difuz că nu știe cine este. La maturitate, se neglijează, nu îşi acordă atenţie așa cum ar trebui și pune nevoile altora mai presus de ale sale.

Ai tendinţa să fii mai atent la nevoile celor din jur? Ai fost obligat să bei biberoane întregi de lapte, deși nu îţi doreai, doar ca să fie respectat un program riguros, în condiţiile în care ţie chiar nu îţi era foame? Mama ta a fost mai degrabă absentă? Sau mult prea prezentă, preîntâmpinându-ţi fiecare dorinţă, oricât de mică? Atunci e posibil ca instinctul tău de supravieţuire să fi fost afectat.

Instinctul de relaţionare în al doilea an de viaţă, copilul va ieşi treptat din „bula” sa şi va deveni interesat de nevoile celor din jur, învăţând să coopereze. în această etapă, rolul tatălui este acela de a învăţa copilul să se desprindă puţin câte puţin de mamă. Precizez că noţiunea de „tata1 sau de „mamă” trebuie înţeleasă în sensul ei mai larg, de „funcţie paternă” şi „funcţie maternă”. Astfel, o mamă care locuieşte singură cu copilul ei ar putea îndeplini şi funcţia paternă. Un profesor, un prieten, un naş sau bona pot prelua, de asemenea, unul dintre roluri. Important este să reţinem că, în această perioadă extrem de importantă în dezvoltarea fiinţei umane, dacă fuziunea dintre mamă şi copil este prea puternică, cel mic nu va reuşi să experimenteze în mod firesc tranziţia la instinctul relaţional. Or tocmai această tranziţie îi permite să înţeleagă că, în afară de „eu”, mai există şi un „tu” şi că va putea apoi să interacţioneze cu ceilalţi. Prin urmare, în această etapă a vieţii, rolul tatălui este unul hotărâtor. Dacă el nu este îndeplinit aşa cum trebuie, copilului îi va fi greu să se poziţioneze corect în relaţiile cu alte persoane: fie se va apropia prea mult, fie va păstra o distanţă prea mare. Instinctul de relaţionare este afectat, iar legăturile cu cei din jur îi vor provoca teamă, fiindʗɚ nu va şti de ce anume au ei nevoie. De asemenea, există riscul să stabilim doar relaţii superficiale sau să ne simţim foarte singuri.

Instinctul de armonie

Se dezvoltă în jurul vârstei de şapte ani, când copilul începe să fie interesat de ceea ce se petrece în jurul său la un nivel mai larg – şi în special în cuplul format din părinţii lui. Acest instinct ne va permite ulterior să evoluăm. Cum interacţionează cele două figuri, cea paternă şi cea maternă, atunci când se întâlnesc? Dacă părinţii tăi se ceartă tot timpul, este posibil să nu te simţi în largul tău când ieşi în public sau când relaţionezi cu ceilalţi. Dacă acest instinct este afectat, există riscul să ai sentimentul că eşti un outsider sau să te poziţionezi ca atare şi să suferi. Indiferent de situaţie, nu ţi se va părea că faci ceva valoros – oricum, nu mai valoros decât alţii.

De asemenea, este posibil să ai un sentiment de suferinţă generalizată... fără să reușești să identifici o cauză anume. Ca să îţi poţi da seama ce se întâmplă, încearcă să notezi ce simţi atunci când citești rândurile de mai jos:

Simt că instinctul meu de conservare este afectat, fiind[ə

♦ Instinctul meu de relaţionare pare afectat, fiind[ə cel mai des sufăr pentru

Sufăr atunci când vine vorba despre instinctul de armonie fiind[ə

Chantal mănâncă foarte prost

Chantal este o tânără foarte slabă. îmi spune că nu-și pregătește niciodată masa, nu gătește și ronţăie tot timpul alune. în copilărie, îşi făcuse obiceiul să mestece capete de beţe. Avea mereu dureri de stomac și probleme intestinale. La finalul unei ședinţe, îmi mărturisește că tatăl ei fusese prizonier de război și că se hrănise cu beţe din lemn. Am lucrat împreună asupra perioadei în care i se dezvoltase instinctul de conservare și am ajuns împreună la concluzia că suferise o rană importantă. Chantal a conștientizat acest lucru, l-am dat și câteva exerciţii pe care să le facă în ideea de a-și reeduca acest instinct pierdut, l-am cerut, de exemplu, să intre într-un supermarket, să se plimbe prin diversele raioane, iar apoi să aleagă câteva alimente care îi fac poftă. Pentru asta, trebuia să afle ce anume vrea stomacul: cu o mână pe burtă, să circule printre rafturi, astfel încât să aleagă cu propriul corp.

În prima zi, și-a luat doar un iaurt și un borcan minuscul de compot. în a doua zi, o banană... Treptat, cu mâna pe stomac, a învăţat din nou să îşi simtă nevoile profunde. în prezent, și-a achiziţionat deja mai multe cărţi de bucate și îşi invită prietenii la cină!

Prea aproape? Sau prea departe?

Instinctul de conservare și instinctul relaţional se dezvoltă între zero și trei ani, raportat la funcţia maternă și la cea paternă. Ele pot fi afectate de anumiţi factori, care fie sunt prezenţi în exces („prea mult”), fie sunt

prezenţi insuficient („prea puţin”): o mamă prea prezentă sau prea absentă, un tată prea autoritar sau deloc autoritar. Există un exerciţiu corporal destul de simplu, care te poate ajuta să înţelegi mai bine aceste răni (dacă ele sunt prezente). în ateliere, pun două persoane să se așeze spate în spate. Una dintre ele poate reprezenta astfel relaţia cu mama sau cu tata. Cu ochii închiși, pacienţii ascultă ceea ce le spune propriul spate. Cum este celălalt corp? Prea greu? Prea ușor? Imediat după aceea, cele două persoane se întorc și deschid ochii, putând să aprecieze distanţa dintre ele. Dacă sunt foarte aproape una de cealaltă, nu se pot vedea și niciuna dintre ele nu se poate disocia de parteneră.

17

Distanţarea de mamă

„Există mame a căror dragoste seamănă cu o frânghie petrecută în jurul gâtului copilului: la cea mai mică mișcare a acestuia spre viaţă, laţul se strânge”.

— Christian Bobin, *Ressusciter*

Fiecare mamă îşi primește copilul în corpul ei, permiţându-i astfel să intre în materie – sau nu. Uneori, în ciuda acestei energii vitale care se dezvoltă în ea, în adâncul sufletului – conștient sau inconștient – nu îşi dorește să trăiască un asemenea moment, în asemenea cazuri, vom aștepta toată viaţa o mamă care ar fi trebuit să ne dorească pe deplin, fără să o întâlnim vreodată…

Pe parcursul celor nouă luni, copilul simte în uter toate emoţiile ascunse, fără să perceapă însă nicio lipsă: nu îi e nici frig, nici cald, nici foame. Nevoile sale sunt îndeplinite fără ca el să trebuiască să ceară ceva. Și nu mama va decide sfârșitul acestei uniuni perfecte: energia vitală va împinge fătul în afară, indiferent că îşi dorește sau nu. Mama va însoţi aşadar copilul pe cale să se nască. Contracţiile îl împing în afară, experienţa senzorială, cea a separării, fiind foarte puternică. Ruptura este una importantă, fiindcă bebelușul va trebui să părăsească universul călduţ în care a locuit, ca să intre în următorul. Această separare este uneori un fel de moarte urmată de

renaștere, brutală, pe care va trebui să o acceptăm pentru tot restul existenţei. Treptat, vom spune „da vieţii și travaliului pe care îl vom face în materie. „Trecerea se face prin corp” spunea Mama. Asemenea momentului nașterii, viaţa este compusă din rupturi, din frustrări, din momente în care copilul va simţi golul din el, deși până atunci simţise doar prea-plinul. Este și motivul pentru care rolul mamei nu este să umple acest vid, fiindcă face parte din viaţă, ci mai degrabă să înveţe copilul să evolueze în ciuda rupturii.

Pruncul se va lăsa ghidat în noua lui viaţă de figura maternă. Ea este prima care va avea grijă de corpul lui, care îl va îngriji și care îl va hrăni.

Acest mic „embrion spiritual”, așa cum îl numea Maria Montessori, este mai întâi de toate un corp. Fiindcă are grijă de el, mama îl va ajuta să îşi dea seama că este o fiinţă de sine stătătoare. De fapt, nou-născutul nu are conștiinţa propriilor limite fizice. Iniţial, tot ceea ce îl înconjoară face parte din el. Nu este „asamblat” în corp. Mama va trebui să îl ghideze, ca să îl înveţe să îşi identifice nevoile și să și le rezolve. Atunci când corpul este îngrijit cu blândeţe și căldură, copilul va evolua având încredere în el – ceea ce înseamnă că mama îl însoţește, fără să îl sufoce. De exemplu, îi dă să mănânce atunci când cel mic îşi exprimă această nevoie. în schimb, dacă se uită la ceas când el plânge și îi spune „Nu, nu are cum să-ţi fie foame, nu e încă ora trei”, copilul îşi pierde reperele senzoriale și mai târziu îi va fi greu să îşi asculte corpul. Iar dacă îi oferă biberonul „fiindcă e ora trei și în mod cert îi e foame”, e același lucru: copilul îşi va reprima mai târziu aceste senzaţii atât de importante, care îl ajută să aibă singur grijă de el. Atunci când vine vorba despre îngrijirea celui mic, „prea mult” sau „prea puţin” ascund aceeași lipsă: cea de a nu fi respectat ca individ.

Dacă în copilărie am fost îngrijiţi cu bunătate și căldură, atunci pe parcursul vieţii vom ști să avem grijă de noi. Cu alte cuvinte, ne vom putea raporta la propria persoană și vom prelua noi înșine rolul matern.

Dacă mama te-a protejat însă excesiv – sau, din contră, dacă te-a neglijat – este posibil să nu te simţi în largul tău cu propriul corp și să nu reușești să te consideri o persoană distinctă, separată de uterul ei. Și apar astfel sentimentul de lipsă sau teama de lipsă: nu mă simt bine cu mine. Ești într-o permanentă căutare a acelei „mame bune”, pe care o proiectezi peste tot.

De asemenea, este posibil să ai un sentiment de revoltă, de decepţie sau de furie: cei din jur trebuie să ghicească ce nevoi ai, fiindcă nu ţi le poţi exprima singur. Aștepţi întotdeauna ca ei să le bănuiască, la fel cum aștepţi și să se ocupe de tine ori să te răsfeţe. Sau, din contră, vei suferi de sindromul opus, fiindcă îţi displace să fii cocoloșit, gândindu-te: „Nu o vreau, nu vreau această mamă, nu o plac, sunt un străin pentru ea”.

Este posibil și să ai tendinţa să îţi dorești ca cei din jur să aibă aceleași nevoi ca tine: de exemplu, vei oferi unei persoane apropiate ceea ce *ţie* îţi face plăcere, ca și cum ai spune: „Da, îţi garantez că ţi-e foame!”, deși interlocutorul nu ţi-a cerut nimic.

Citind aceste rânduri, te-ai gândit oare că nu ai avut o mamă perfectă și nicio copilărie ideală? Liniștește-te, nu ești singurul: mama ideală nu există! Mama ideală este cea pe care ne-o imaginăm și pe care o căutăm. Ea nu există, dar este persoana care ţi-ar putea satisface nevoile – astfel că vei urma un travaliu bazat pe memoria celulară, ca să afli de ce. Ai trăit pur și simplu ceea ce trebuia să trăiești. Acceptă-ţi copilăria și ia-o ca atare, cu toate neajunsurile ei.

Mama va decepţiona întotdeauna dacă ne așteptăm ca ea să ne îngrijească tot timpul, ca și cum am fi în continuare în pântecele ei. în acest caz, putem aștepta toată viaţa mama perfectă sau putem aștepta cu disperare ca ea să se schimbe, rămânând permanent în rolul de victimă.

Ca să ne vindecăm rănile din copilărie, avem tendinţa să ne raportăm permanent la propria mamă, deși este doar o iluzie. E imposibil de acoperit acest gol, lupta fiind

pierdută dinainte. Nu acesta este drumul. Indiferent că așteptăm să regăsim un paradis pierdut sau că suntem supăraţi din această cauză, nu vom reuși să evoluăm.

Ca mamă, ce abordare ar trebui să avem?

Asemenea copilului, și mama trebuie să accepte ruptura produsă în momentul nașterii, iar apoi toate rupturile inerente vieţii, până la moarte. Copilul îi va cere mamei lui să „acopere” aceste rupturi, ceea ce este imposibil, fiindcă energia creatoare a vieţii ne împinge să avansăm, de la o trecere la alta. Când era mică, fiica mea îmi spunea „mașinăria de soluţii”, fiindcă de fiecare dată când avea o problemă, îmi cerea întotdeauna să găsesc o rezolvare, să-i dau un sfat sau să o ajut. Imediat ce îi ofeream soluţia, îmi scotea ochii. Ca toate mamele, îmi doream să o liniștesc și să preîntâmpin orice neplăcere. Să o completez. La un moment dat, mi-am dat seama că nu eu sunt soluţia. Dacă aveam să mă port tot așa, îi știrbeam copilului meu autonomia. Dacă oferi o soluţie cuiva, □ ca și cum l-ai obliga să o accepte. Acest lucru atenuează ruptura, depersonalizând însă interlocutorul. Prin urmare, am început să îi sugerez diverse piste, fiindcă, evident, rolul adultului este și acela de a ghida copilul. Ea trebuia însă să aleagă. îi poţi spune copilului tău: „Dacă vrei să-ţi meargă mai bine, există această soluţie; acum de tine depinde dacă vrei să o adopţi sau nu”.

Sophie e supărată pe mama ei

Sophie are niște resentimente profunde vizavi de propria mamă, fiind de părere că a neglijat-o în copilărie. îmi explică faptul că trebuie să îi îndeplinească toate dorinţele pe care le are, reproșându-i, de asemenea, și absenţele mult prea numeroase. Furia ei este destul de puternică, estimând că „nu îi mai datorează nimic”. Prin urmare, nu mai vrea să vorbească cu ea.

Îi arăt că, atât timp cât este furioasă, menţine relaţia de dependenţă. Sophie trebuie să accepte treptat că, deși își proclamă sus și tare independenţa, furia o leagă, de fapt, de propria mamă. Mânia trebuie scoasă la suprafaţă și exprimată prin intermediul corpului. La finalul

şedinţelor de terapie, simte că are puterea să îi spună mamei ei în faţă ceea ce o roade de mult: suferinţele resimţite, disconfortul... Mama o ascultă cu atenţie. Răspunsul ei o va înmuia instantaneu, fiindcă îi spune: „Ştiu. Sunt conştientă de toate aceste lucruri de care mă acuzi. Dar nu am ştiut cum să fac altfel”. La următoarea şedinţă de terapie, furia Sophiei dispăruse. Faptul că auzise explicaţia mamei o ajutase să conştientizeze că furia se aflase, de fapt, în interiorul ei, nu în afară. Prin urmare, şi-a reluat locul cuvenit în acel duo mamă-copil, văzându-l cu alţi ochi. Da, aceasta eşuase ca părinte, dar i-a arătat calea către ruptură. De Sophie depinde acum să îşi găsească propriul drum şi să urmeze un travaliu bazat pe memoria corpului: să experimenteze durerea adânc în stomac şi nu doar să o conştientizeze în propria minte.

18

Distanţarea de tată

„Spune-mi de unde vine şi voi şti în sfârşit unde merg. Mama-mi spune că dacă o să fiu atent Voi găsi mereu ce caut, îmi spune că nu e niciodată prea departe că merge foarte des la muncă. Mama spune că-i bine să munceşti, Mai bine decât să ai un anturaj prost. Nu-i aşa?

Dar unde este tatăl tău? — Stromae, *Taţi, unde eşti?*

Mama şi copilul sunt uniţi fizic înainte de naştere şi rămân şi după aceea într-o relaţie fuzională, fiindcă de cele mai multe ori mama hrăneşte bebeluşul. Imaginea tatălui poate să fie complet ştearsă, anihilată de forţa acestei legături. O legătură ce pare atotputernică, fiindcă este una de natură fizică, carnală, care porneşte din pântece. Indiferent de situaţie însă, pentru ca un copil să fie conceput, este nevoie de două persoane, un mascul şi o femelă care se unesc. Aşadar, genitorul este indispensabil. Orice ˇs-ar întâmpla, chiar dacă spermatozoidul provine dintr-o eprubetă, tatăl există. Am consiliat şi am însoţit la un moment dat o pacientă care avea mai multe relaţii. Am întrebat-o de ce. Mi-a spus că şi ea ar vrea să înţeleagă motivul. Avea sentimentul profund că nu se născuse din sexul unui bărbat. în realitate, era un „bebeluş-eprubeta,

în sensul că mama ei apelase la un donator anonim. în copilărie, fusese extrem de afectată de absenţa fizică a tatălui.

Tatăl este cel care tranșează, rupe și separă: în unele civilizaţii, el este, de altfel, cel care taie cordonul ombilical. El separă, fiindɽɚ˜ aceasta este misiunea sa. Tatăl însoţește copilul prin această trecere obligatorie prin procesul separării. El îl ajută pe cel mic să se diferenţieze de mama lui, dându-i propriul nume, îl înscrie în registrul de stare civilă. Tatăl îi va asigura treptat copilului un loc în societate.

Crescând, copilul va încerca mereu să se întoarcă de unde a venit, acolo unde ˟s-a simţit bine, în pântecele mamei sale. Născut din carne și din materie, se dezvăluie puţin câte puţin, în cuvânt și în spirit. Tatăl îl va ajuta în continuare să devină o fiinţă distinctă.

Copilul îşi va da seama că este unic și că are propria identitate. Tatăl îl va conduce pe cel mic către comunicare și limbaj. Ajutând-o pe mamă de la distanţă, tatăl îi prezintă și alte oportunităţi. Pe tot parcursul vieţii copilului, el tranșează, separă și îi oferă acces la limbaj.

Bebelușul plânge și ţipă atunci când îi e foame. Când se face mai mare, tatăl îi va permite să transmită și altfel ceea ce are de spus, în alte moduri decât prin senzaţiile fizice. îi arată cum să îşi exprime nevoile, astfel încât să renunţe la așteptarea infantilă, acea așteptare care presupune ca cei din jur să îi ghicească nevoile... și la care mama răspunde întotdeauna. Impunând un cadru, tatăl taie cordonul pentru a doua oară. El îi spune „nu copilului, indicându-i niște limite pe care nu are voie să le depășească. Cu alte cuvinte, pune totul în ordine.

I >; k a acest rol este însoţit de fermitate și dreptate, copilul va – Uniţi < à se poate desfășura liber în cadrul impus. Va ști că se poate exprima: copilul are dreptul să îşi trăiască propriile experienţe, în condiţiile în care tatăl „i-a asigurat perimetrur. Dacă limitele nu sunt clar trasate, copilul va căuta în afară figura paternă. Este cazul acelor tineri delincvenţi care vor să se confrunte cu autorităţile.

Dacă nu găsesc nişte limite acasă, le vor căuta în afară.

Un copil care a beneficiat de un cadru solid avansează cu încredere pe podul suspendat al vieţii. Nu îi e teamă, dar nici nu e exaltat. Pe de altă parte, un copil care nu a crescut având un cadru ferm nu va îndrăzni să se aventureze pe pod sau se va pune în pericol. Dacă limitele sunt prea rigide, copilul nu va avansa deloc, ci va rămâne pe loc.

Evident, funcţia paternă poate fi ˟înlocuită de alte persoane atunci când vine vorba despre educaţia copilului. Un profesor, un naş, o bunică, mama însăşi trebuie să conştientizeze importanţa acestei separări. în loc de un duo mamă-copil, ideal este să existe triada tată-mamă-copil.

Unei mame singure îi este foarte greu să îndeplinească atât rolul patern, cât şi pe cel propriu. Sunt conştientă că nu întotdeauna este uşor să îndeplineşti mai multe roluri în condiţiile în care tatăl este absent. Este important însă să vizualizăm mâna care o prinde pe cea a copilului şi îl însoţeşte în afară, ca să descopere lumea. Această mână îl ridică şi îi asigură energia vitală a spiritului.

Cum se manifestă absenta tatălui? *9*

Atunci când funcţia paternă nu a fost îndeplinită aşa cum trebuie, este posibil ca în viaţa de zi cu zi să ai anumite atitudini, dar şi să suferi.

— Nu suporţi să ţi se spună „nu” sau, dimpotrivă, accepţi practic orice. Nu îndrăzneşti să refuzi pe nimeni fără să te simţi vinovat.

— Îţi e greu să începi o relaţie.

— Comunicarea este de cele mai multe ori dificilă.

— Întâmpini dificultăţi pe plan profesional, mai ales în relaţiile cu superiorii ierarhici.

— În realitate, tatăl tău nu ţi-a acordat niciodată permisiunea să faci ceva şi ai sentimentul că aştepţi în permanenţă o validare sau o aprobare.

— Ai tendinţa să refuzi să respecţi regulile.

— Ai adesea probleme cu legea.

— Te pui în pericol în mod conștient.

— Nu reușești să faci pași concreţi astfel încât proiectele tale să avanseze.

Pe scurt, rolul tatălui este acela de a se asigura că cel mic respectă regulile și limitele. Când un tată spune „nu”, atunci înseamnă „nu”!

Sabine are un comportament riscant

Cu un aer absent, Sabine îmi povestește viaţa ei. îmi vorbește despre cuplul pe care îl formează cu soţul ei, dar și despre nașterea primului copil. La prima vedere, totul merge bine. Cu toate acestea, dacă venise la consultaţie, probabil că avea ea un motiv... îmi explică faptul că, mai întâi de toate, apelase la mine pentru copilul ei, fiindcă își dorea „să fie o mamă bună” O rog să îmi spună câte ceva despre relaţia pe care o are cu cel mic. Totul părea în regulă. Cu toate acestea, Sabine simţea în adâncul sufletului teama de a nu face lucrurile cum trebuie. Fusese crescută de mama și de bunica ei. Tatăl fusese absent, iar nașul ei (fratele mamei) prelua din când în când rolul de figură paternă. îmi povestește despre legătura fuzională cu mama și de cât de autoritar era nașul ei. De fapt, îi impunea mai mereu tot felul de reguli, mai ales atunci când era exasperat de capriciile micuţei. Pedepsele pe care i le aplica erau considerate adesea nedrepte, fiindcă nu știa niciodată nici când avea să le primească, nici de ce. Câteodată, erau chiar violente: dușuri reci, lovituri... După care treceau câteva săptămâni în care unchiul ei aproape că nu își făcea simţită prezenţa. Fetiţa își relua atunci locul principal, simţindu-se atotputernică în faţa mamei.

Așadar, o întreb: „Sabine, de ce ţi-e teamă în relaţia cu copilul tău? Nu e aceeași situaţie, el are un tată ce pare să fie foarte implicat”.

Îmi răspunde fără să stea pe gânduri: „Mi-e teamă de comportamentul meu riscant. Când am câte un conflict cu mama, e groaznic. Mă apuc de băut. Nu vreau să-mi supun copilul la așa ceva”.

Va trebui să lucrăm împreună pe subiectul figurii paterne. Rana este profundă și se manifestă la nivelul

corpului sub forma autodistrugerii prin consum de alcool.

Béatrice nu se regăsește

Béatrice este furioasă pe soţul ei, care nu are niciun fel de autoritate în faţa copiilor și „îi lasă să facă tot ce vor, doar ca să fie liniște în casă” îi cer să îmi explice cum sunt repartizate rolurile în cuplul lor. Pare surprinsă de întrebarea mea, dar îmi răspunde direct: „Ah! Dacă vă referiţi la treburile casnice, nu am studiat zece ani ingineria, într-o instituţie plină de bărbaţi, ca să spăl podele și să schimb scutece!”

O întreb atunci dacă are bonă și femeie de serviciu. îmi răspunde sec, din ce în ce mai iritată: „Bineînţeles că nu! Soţul meu se poate ocupa de asta. Nici n-ar avea sens!”

O întreb apoi dacă se simte mai confortabil când îşi afirmă autoritatea. Și îmi răspunde din nou enervată: „Evident că nu. Sunt mama copiilor mei. Mă aștept ca soţul meu să fie mai autoritar!”

Voi lucra alături de Béatrice la rolul tatălui. Treptat, îşi va da seama că furia ei este legată foarte strâns de absenţa autorităţii masculine în propria copilărie.

19

Cum să descopăr în mine partea masculină şi cea feminină

„Tatăl ar trebui să îi spună băieţelului său: «Provii din testiculele mele», altminteri cel mic va fi convins că vine doar din sexul mamei sale și, inconștient, îşi va imagina că poate deveni bărbat doar dacă se întoarce în pântecele ei?

— Guy Corneau în natură, există doi poli distincţi, care nu se luptă între ei, ci se află la egalitate, în toată complementaritatea lor. Soarele și luna reprezintă imaginea acestei naturi feminine și masculine: unul emite, iar cealaltă reflectă. Soarele are nevoie de lună ca să strălucească. Luna are nevoie de soare ca să ilumineze. Dacă nu ar exista noapte, nu am putea percepe ziua. Feminitatea și masculinitatea se regăsesc în cele patru elemente, în părţi egale. Aerul și focul sunt bazate pe

emisie. Apa și pământul sunt elemente ale receptivităţii. Toate sunt pline de amintiri. Atunci când yinul și yangul se reunesc într-un echilibru perfect, poate fi săvârșită creaţia. Bărbatul și femeia fac parte integrantă din această energie creatoare. Bărbatul este solar, emite, acţionează. Femeia este lunară, ea primește.

Înăuntrul tău, valorile feminine sunt cele legate de capacitatea de a primi, de receptivitate și de meditaţie. Femeia este o cupă care primește în ea sexul bărbatului. în tine există și o parte masculină, indiferent că ești bărbat sau femeie. Valorile masculine includ capacitatea de a emite, impulsurile, dar și acţiunile desfășurate în afara casei. Bărbatul oferă și femeia primește.

Aceste două polarităţi există în noi și, atât timp cât nu acceptăm că ele pot fi complementare, atât timp cât credem că „una este mai bună decât cealaltă”, ne vom denigra pe noi înșine și nu vom evolua deloc.

Este oare ceva degradant în ideea de a lua masculinul așa cum este, iar femininul la fel? Dacă am înceta să mai judecăm elementele care compun lumea – yinul (sau partea feminină) și yangul (partea masculină) – am face multe progrese. De-a lungul secolelor, valorile masculine au fost mult mai preţuite, în detrimentul celor feminine. Atunci când femeia ˟s-a emancipat și a început să practice meserii tradiţional masculine, ˟s-a încorsetat singură în mod deliberat din momentul în care a început să îşi nege latura feminină. Lumea nu poate evolua în acest fel. Emanciparea femeii are sens atât timp cât ea îşi acceptă pe deplin feminitatea.

Când femeia îşi acceptă partea masculină, acceptă și energia aferentă. Ea este prima care conștientizează faptul că energia circulă. Partea feminină este predominantă atunci când vine vorba despre creaţie. Ea o va dirija. Ea deţine autoritatea. Dacă o respinge înainte de a o accepta, atunci refuzul nu se poate transforma în energie creatoare. Acest „nu” devine distructiv. Așa se întâmplă peste tot prin lume atunci când partea masculină primează asupra celei feminine. Agresivitate, rigiditate, tensiune... în schimb,

dacă partea feminină (yinul) acceptă yangul, o face cu emoţie, cu intuiţie, prin uniune și comunicare: autoritatea subtilă a yinului, *înainte* de puterea mai fermă a yangului. Da, înainte de nu.

Atunci când bărbatul recunoaşte în el partea masculină, o experimentează corect: prin natura lui, bărbatul trebuie să îşi trăiască latura masculină, dar fără să ignore femininul din el, ci dimpotrivă, recunoscându-i complementaritatea. Bărbatului îi este însă destul de greu să îşi recunoască masculinitatea, fiindcă primul său contact carnal se produce prin intermediul corpului unei femei, în momentul în care se naște.

Autoritate, putere –, două dominante, care compun un tot, ca să dea naștere unui *partaj,* în complementaritate.

Cum să îţi trăiești latura feminină și pe cea masculină?

Contează foarte mult să acceptăm cu bunăvoinţă cele două părţi care ne compun cuplul interior: partea feminină și partea masculină. Dacă nu suntem în acord cu ele, nu vom putea forma un cuplu armonios cu altă persoană. Ideal este să ne întrebăm dacă una dintre cele două părţi este mai estompată. Ca să răspundem la asta, trebuie să observăm ce anume căutăm la alţii. Latura lor feminină? Atunci poate că asta este mai estompat la mine.

Atenţie, nu confunda „partea feminină” cu „feminitatea1 și „partea masculină” cu „virilitatea”. Ca să poţi face corect diferenţa între ele, să luăm exemplul lui Nathalie, care s-a căsătorit cu Patrick: pe tocuri înalte, Nathalie se simte extrem de feminină. Cu toate acestea, când Patrick se căsătorește cu ea, îşi caută, de fapt, partea masculină: o femeie plină de putere, care să gestioneze treburile casei cu o mână de fier. Cei doi au probleme, fiindcă Nathalie îşi caută partea feminină ascunsă undeva în interiorul ei, iar, din acest punct de vedere, Patrick o dezamăgește, căci refuză să îşi asume acest lucru la el... Două părţi masculine se ciocnesc, iar cuplul nu se poate construi, fiindcă masculinul și femininul nu formează un

cuplu armonios nici în Nathalie, nici în Patrick.

Éloïse conduce o echipă de bărbaţi

Éloïse este o tânără strălucită, care a reușit să treacă de câteva concursuri prestigioase și care a obţinut un post unde conduce mai multe echipe formate exclusiv din bărbaţi. La începutul carierei, prima reacţie a fost să îşi ascundă complet latura feminină, ca să se identifice cu subalternii ei. Se îmbracă în costume cu pantaloni, ca să îşi neutralizeze feminitatea, și îşi conduce echipa afișându-și preponderent latura masculină. De exemplu, adoptă o poziţie de forţă în faţa lor, în loc să le fie colegă. Când are de luat o decizie, nu ascultă pe nimeni. După ce a asistat la un seminar având ca temă memoria celulară, îmi explică faptul că ˟s-a săturat de acest sentiment de „luptă permanentă”, de senzaţia că trebuie să facă mai mult decât ei ca să se poată impune.

Pe parcursul seminarului, simte cât de rănit este cuplul ei interior, conștientizând că ar putea face mai mult bine echipei dacă ar fi pur și simplu ea însăși, nu o femeie deghizată în bărbat. După câteva săptămâni, primesc un mesaj de la ea, în care îmi vorbește despre munca sa de manager. „Este extraordinar”, îmi spune ea, „mi-era teamă de această imagine, dar acum mi-o asum pe deplin – și deja formez un cuplu cu echipa mea. îmi folosesc autoritatea, intuiţia, dar și simţul comunicării. Lucrurile merg mult mai bine!”

„Calea potrivită pentru copii nu este niciodată cea pe care au urmat-o părinţii… niciodată”, scrie Christian Bobin, în cartea *la folle allure 6.* Maniera în care ai perceput cuplul format de părinţii tăi ţi-a influenţat viaţa de adult: cuplul pe care l-ai format cu o altă persoană, dar și cuplul pe care l-ai format cu tine.

Gallimard, 1997. Cum a fost cuplul părinţilor tăi? Cum a fost acel „noi” care te-a înconjurat, din momentul concepţiei și pe tot parcursul copilăriei? Fuzionai? Conflictual? Unul dintre ei îl domina pe celălalt? Cum ai defini sexualitatea în ceea ce îi privește? Armonioasă? Violentă? Probabil că nu ai îndrăznit niciodată să îţi pui

aceste întrebări, dar cu toate acestea te-ai născut din cuplul lor și acolo ai prins formă.

Așadar, este important să reflectezi la aceste momente din viaţa ta și să accepţi faptele ca atare, indiferent cât de crude ar fi. De exemplu, dacă obișnuiești să spui că „nu ai tata \ trebuie să accepţi că nu are cum să fie adevărat. Nu te-a adus barza! Dacă ai fost conceput cu ajutorul unui donator, într-un spital, înseamnă că, în prealabil, un bărbat ˟s-a masturbat și și-a donat sperma, iar acest bărbat există. în momentul conceperii, raportul sexual dintre părinţii tăi a creat prima ta celulă. Această celulă ˟s-a impregnat cu starea lor de spirit din momentul actului sexual. Ulterior, ˟s-a duplicat în mod repetat și a transmis aceeași informaţie către toate celulele din care ești compus în prezent. Acest cod de memorie se va activa ulterior în mod inconștient, de fiecare dată când vei intra în faza de concepţie – de exemplu, când vei dori să ai copii sau când vei pune bazele unui proiect. Intrarea noastră în materie se face în urma unui act sexual, iar momentul respectiv este întipărit în materia din care suntem compuși.

Travaliul bazat pe memoria celulară îţi permite să ajungi cât mai departe posibil, în materia corpului, în tot ceea ce este înscris în istoria ta și în tot ceea ce are sens.

Cu ajutorul unui terapeut, poţi transpune în cuvinte acest moment al existenţei tale, iar corpul te va ghida: de exemplu, poţi observa cum faci dragoste sau cum este cuplul pe care îl formezi cu altă persoană. Poate că identifici unele asemănări cu felul în care ˟s-au comportat părinţii tăi în cuplu. De exemplu, ești o tânără mai degrabă rezervată și ai tendinţa să te retragi în faţa partenerului. Mama ta ˟s-a comportat, în general, cam la fel. Prin urmare, observăm aici repetarea aceluiași tipar. Cuplul pe care îl formezi în prezent pare să copieze schema parentală. Dacă așa stau lucrurile, ai încălţat niște pantofi care nu îţi aparţin. Să îţi iei la revedere de la cuplul părinţilor tăi înseamnă să îţi iei adio de la modul lor de a funcţiona și de a se înţelege, indiferent că vorbim despre

planul sexual sau moral. Lasă-ţi treptat corpul să se exprime în felul tău propriu. Odată ce ai identificat repetiţiile, travaliul va consta în a da de înţeles corpului că poate funcţiona şi altfel, nu după o schemă prestabilită şi inspirată din cuplul format de mama şi de tatăl tău.

Sandrine şi bărbaţii violenţi

Fiindcă soţul ei o bătea, Sandrine s-a îndepărtat treptat de el din punct de vedere afectiv, dar nu a îndrăznit niciodată să îl părăsească, afirmând că a rămas alături de el „pentru binele fetiţei pe care o aveau împreună” De-a lungul anilor, Sandrine a avut impresia că progresează, detaşându-se sentimental de el. în ziua în care şi-a dat seama că nu îl mai iubeşte, s-a simţit cu adevărat liberă. în perioada aceea, l-a cunoscut pe Jérôme, care i-a devenit amant. Idila s-a transformat rapid într-un coşmar, fiindcă bărbatul era extrem de gelos. A ridicat mâna asupra ei de mai multe ori, de fiecare dată se îndoia că i-ar fi fidelă. Atunci a hotărât Sandrine să urmeze un travaliu bazat pe memoria celulară. La final, şi-a dat seama cât de mult aceşti bărbaţi violenţi şi abuzatori ce ocupau un loc important în viaţa ei reflectau exact atitudinea propriului tată, dar şi că ea însăşi îşi imitase mama, care nu îşi părăsise niciodată soţul, „pentru binele fetiţei”.

Prin conştientizarea repetărilor, Sandrine a făcut un prim pas. în propriul corp şi-a găsit drumul, ca să nu mai repete tiparul cuplului format din părinţii ei. Nu în ultimul rând, a acceptat faptul că relaţiile cu bărbaţi violenţi nu fuseseră doar rodul întâmplării.

20

De la sexualitate la iubire

„Iată inocenţa, iată perfecţiunea, iată frumuseţea sufletului integrată în cea a trupului. Iată-l pe cel pe care îl iubesc, pe care îl servesc şi pentru care m-am rugat. Iubirea divină s-a întruchipat în fiecare dintre mângâierile lui. Văd cerul în ochii săi albaştri”.

— George Sand

Omul este o fiinţă spirituală venită pe acest pământ ca să experimenteze materia. Energia nu are alt obiectiv

decât să se răspândească în orice formă a creaţiei. Din felul în care circulă ea ia naștere iubirea, căci iubirea e mișcare. Această energie se exprimă în toate formele de viaţă și, printre altele, și în sexualitate, ea însăși o mișcare a energiei. Ea e prezentă în sexualitatea cuplului format din părinţii tăi, apoi în cuplul pe care tu însuţi îl formezi. Suntem asemenea unui arbore: coloana noastră vertebrală prinde rădăcini în anus și în sacrum[16], după care se ridică spre cap. în timpul experienţelor amoroase, energia urcă pe coloana vertebrală, transformându-se în spiritualitate. Vorbesc adesea, atunci când predau, despre această trecere necesară de la sexualitate la iubire, evocând scara lui Iacob. în Biblie se spune: „Și Iacob a avut un vis. O scară se odihnea pe pământ, iar vârful ei atingea cerul? Viziunea onirică a lui Iacob semnifică conexiunea dintre lumea fizică și cea spirituală, reprezentând trecerea treptată de la ignoranţă la cunoaştere, de la întuneric la lumină. Fiecare treaptă întruchipează un progres, un efort depus pentru a stăpâni ceva, pentru a ne depăși, astfel încât să ajungem la un nivel superior al conștiinţei.

Scara lui Iacob se află și *în noi.* Este un fel de pod, de pasaj, ce reprezintă aceeași cale de trecere de la materie la spiritualitate, de la uman la divin, de la umbră la lumină.

Pe această scară a lui Iacob a sexualităţii, urcăm lent, mai avem și reculuri, după care urcăm din nou. în realitate, îi vom dedica întreaga noastră viaţă.

La baza coloanei vertebrale, acolo unde sunt situate sexul și sacrumul, fiinţa umană descoperă în copilărie plăcerea animalică a sexualităţii. Această pulsiune este extrem de importantă, astfel că nu trebuie nici denigrată, nici neglijată. Ea reprezintă o bază de la care ne ridicăm. De exemplu, dacă pulsiunile copilului sunt oprite de privirea plină de dezaprobare a unui adult, este posibil ca această parte din el să fie ulterior negată. Din nefericire, □ ca și cum ar ajunge din nou la baza scării. Demersul

16 Os triunghiular format din cinci vertebre sudate, situat în partea inferioară a coloanei vertebrale și care, împreună cu oasele pelviene, formează bazinul. (n.tr.)

trebuie trăit și resimţit aşadar fără să fie judecat, ca de altfel toate celelalte demersuri.

După ce această primă etapă a fost pe deplin experimentată, copilul începe să fie conștient de propria plăcere. Treptat, îşi dă seama că este vorba despre o experienţă intimă: experienţa sexuală devine, aşadar, ceva personal. Apar apoi prima dragoste și trecerea la treapta cu numărul doi, cea a plexului. Sentimentul este unul foarte puternic, cel al posesiunii: „Te iubesc și ești al meu, pentru totdeauna... eu nu reprezint nimic fără tine? Vrem să îl posedăm pe celălalt, să ne umplem de el, convinși fiind că am găsit iubirea adevărată... De fapt, tocmai ce am ajuns la a 160

treia treaptă, cea pe care o numesc iubirea de tip „tartină cu dulceaţaz. E puternică, este trăită violent în trup, însă adevărata forţă a iubirii spirituale nu e încă descoperită în această etapă de viaţă. Energia poate urca și mai sus pe coloana vertebrală...

Creștem, trăim, primim lovituri și ne dăm seama că pasiunea de moment, cea care ne umple efemer simţurile, nu e un final în sine... Ea e trecătoare, lăsându-ne un gust amar după ce dispare. Și-atunci, ne dăm uneori seama că există ceva *mai mult,* avansăm experimentând puţin câte puţin, urcăm și mai sus și ajungem la treapta inimii. Alături de partener, ne dorim să construim ceva. Un cămin, copii, diferite proiecte... Se consolidează o complicitate foarte mare și o încredere pe măsură. Primele trei trepte sunt depășite. Sentimentul este mai frumos, mai durabil... Dar și mai dificil, mai puţin instantaneu... Treptat, se instalează plictiseala și apare dorinţa de a parcurge invers acest drum în experienţă. Un pas înainte și un pas înapoi. Intervin o amantă, un amant, un divorţ, rupem relaţiile ca să reluăm totul de la zero... Și iată-ne pregătiţi pentru o nouă rundă. în pofida obstacolelor, încercăm uneori să avansăm și să nu repetăm la nesfârșit aceleași experienţe pe plan sentimental. Suntem ca o coajă de nucă purtată de valuri, care reușește totuși să se agaţe de ceva și să mai urce puţin. Prin sex, ai ajuns aproape de capătul de sus al

coloanei vertebrale. Inima se simte inspirată și te ajută să îţi trezești la viaţă centrele spirituale. Simţi că e posibil să legi ceea ce trăiești de ceva mai mare decât tine. Forţa sexuală nu mai e trăită ca o performanţă, ci ca un moment preţios, pe care îl alegi ca să te ghideze în ascensiune. Această forţă creatoare nu o cauţi, ci vine pur și simplu spre tine, fiindcă ești pregătit să o primești în cuplul tău. Și simţi această strălucire intensă în jurul tău, strălucirea iubirii necondiţionate.

Condiţia este să treci de nivelul de dorinţă animalică și de posesiune, ca să ajungi la un dialog autentic, în care fiecare îşi are locul și unde îi sunt respectate diferenţele. Fiecare reușește să îşi exprime nevoile personale, existând respect reciproc. Putem vorbi de ascultare, de uniune, de comuniune... Exact opusul posesiunii. Un drum bazat pe a oferi și a primi, un drum al iubirii adevărate.

Pentru a ilustra cele de mai sus, îţi propun să urmărim povestea lui Gwenaëlle, observând-o cum crește și evoluează concret în viaţa sa sentimentală... Experienţa ei spirituală trece mai întâi de toate prin carne.

Sezonul 1. Despre dragoste și inocenţă...

Episodul 1

Gwenaëlle are trei ani. în timp ce se uită la niște desene animate, îşi bagă mâna în chiloţei și se mângâie. Ce fericire! E într-un extaz fizic total, dar e oprită brusc din elanul ei de vocea revoltată a tatălui, care îi spune „să se oprească imediat”. Gwenaëlle nu înţelege. încetează pe loc. Păcat, căci descoperirea propriului corp ar fi ajutat-o foarte mult să evolueze treptat în ceea ce privește trezirea iubirii. însă tatăl îi repetă: „Nu ești un animal...”

Episodul 2

Gwenaëlle are șase ani. Știe deja că anumite plăceri nu pot fi afișate în public. Seara, ca să adoarmă, se mângâie singură în pat.

Episodul 3

Gwenaëlle a crescut destul de mult. îi plac romanele-fluviu, în care fetele de îndrăgostesc de un băiat blond, cu ochii albaștri. De altfel, atunci când Romain, un tip din altă

clasă, îi mângâie mâna la cantina școlii, descoperă că dragostea e ceva mai mult decât un confort fizic solitar. De data aceasta e sigură că a descoperit marea iubire.

Episodul 4

Gwenaëlle are douăzeci și cinci de ani. A avut o mulţime de experienţe și l-a uitat demult pe Romain cel cu ochii albaștri. A făcut sex în mașină, pe bancheta din spate, într-un tufiș, cu și fără prezervativ, după care ˟s-a plictisit. De fapt, niciuna dintre variante nu era cu nimic mai amuzantă decât mângâierile solitare. Gwenaëlle are sentimentul că toate acestea nu au dus-o nicăieri, ca și cum o iepuroaică ˟s-ar fi împerecheat cu un iepure. Unde e dragostea?

Sezonul 2. Pasiunea de tip „tartină cu dulceaţa

Episodul 1

Gwenaëlle l-a întâlnit în sfârșit pe Jonathan. O dragoste nebună. într-un final, are sentimentul că cineva o înţelege. Logodnicul ei corespunde tuturor așteptărilor. O umple de fericire. în preajma lui se simte frumoasă și soarbe cuvintele tandre pe care i le susură la ureche. Avea atât de multă nevoie de asta! Se simte plină de energie și are senzaţia că fiecare zi e un desert: „O să te mănânc, așa de drag mi-e de tine!”, îi spune el devorând-o din ochi. E ca un drog care îl ameţește. Gwenaëlle îşi dorește din ce în ce mai mult de la această dragoste. Acum chiar e sigură, a găsit marea iubire. Doar că zilele trec. Iar tartina cu dulceaţă îşi pierde treptat din savoare. Iubirea e pe cale să pălească? Să condimenteze atunci puţin totul, cu gelozie, certuri și împăcări, ca să relanseze roata pasiunii care se estompează. Picanteriile nu prea ajută însă. Jonathan nu îi mai spune că e frumoasă, așa că Gwenaëlle se simte urâtă. Are nevoie de privirea lui. îl caută, se schimbă tot timpul ca să îl uimească și să-l surprindă. Pare totuși imposibil – și epuizant – să îl fascineze în fiecare zi. Tartina cu dulceaţă are un gust amar. Gwenaëlle și Jonathan se despart, iar tânăra plânge până când simte că nu mai are lacrimi. Iubirea aceasta era toată viaţa ei, fără el ea nu e nimic. Asta înseamnă oare să devii adult?

Se ghemuiește pe canapea, cu un borcan de Nutella pe genunchi și cu o lingură mare la îndemână, ca să-și înece amarul.

Episodul 2

Gwenaëlle are douăzeci și opt de ani. Corpul și inima îi palpită în sfârșit la unison. L-a cunoscut pe bărbatul vieţii sale, jumătatea perfectă, un adevărat alter-ego. împreună, simt că se completează. Gwenaëlle nu are nevoie de privirea lui ca să aibă sentimentul că e frumoasă. Alături de el, se simte încrezătoare, radiază și înflorește. îl cheamă Marc și nu se despart niciodată. Se căsătoresc. Nunta e perfectă, ca în povești. Cu excepţia celor ce aveau să urmeze... Gwenaëlle știe deja că nu va fi ușor. începutul este superb. Tinerii căsătoriţi îşi trimit mereu mesaje și fac dragoste zilnic. După doi ani totuși, dorinţa începe să scadă. Apar certurile și geloziile. Și intervine și binecunoscutul refren: dragoste și dulceaţă, care dispar la fel de repede cum au venit. Ce decizie să ia? Să se despartă? Frumoasa tartină pare să îşi fi pierdut încă o dată savoarea.

În timp ce Gwenaëlle se gândește la o separare, discutând problema cu prietenele ei, Marc alege să o înșele și caută altceva, în altă parte. Surprinzător, acest lucru le revigorează puţin relaţia de cuplu... dar doar temporar. Marc ajunge acasă din ce în ce mai târziu, îşi schimbă amanta și cei doi aproape că nu-și mai vorbesc. Gwenaëlle îl anunţă că vrea să divorţeze. în jurul lui Marc, totul se prăbușește. Ar fi trebuit totuși să se aștepte la asta. Doar că nu îşi dorește așa ceva. în adâncul sufletului, știe că e o greșeală. Ca și cum ar lua-o în sensul invers al iubirii. Cei doi plâng, se ceartă și, în ciuda tuturor celor întâmplate, decid să o ia de la capăt. Gwenaëlle simte și acum faţă de Marc o dragoste profundă. Poate că extinderea acestei iubiri poate fi pusă în practică prin extinderea familiei. Gwenaëlle și Marc hotărăsc aşadar să aibă copii.

Episodul 3

Doi bebeluși frumoși vin să le umple viaţa. în ciuda

oboselii și a zilelor extrem de pline, Gwenaëlle și Marc sunt fericiţi. Mai sunt ei îndrăgostiţi unul de celălalt? Sincer, nici nu prea mai au când să se gândească la asta, iar între ei se instalează o complicitate solidă. în ceea ce privește pasiunea din primii ani... ea e mai degrabă o amintire. Cei doi fac sex „în fiecare duminică seara după știri, când nu sunt chiar atât de obosiţi”.

Sezonul *3.* Treptele sunt urcate împreună

Episodul 1

Copiii au crescut și în curând vor părăsi cuibul. Nu mai acaparează toată atenţia părinţilor. Mai bine! Gwenaëlle și Marc au mai mult timp pentru ei, regăsindu-și viaţa în doi. încă o dată, sunt puși în faţa unei alegeri: să evolueze împreună sau să se separe, încercând să regăsească în altă parte ceea ce au trăit deja. Dragostea de tip „tartină cu dulceaţă”, apoi decepţia, apoi ruptura. împreună, Gwenaëlle și Marc decid să îşi continue drumul. Gwenaëlle se înscrie la un curs de tantra, Marc dă ochii peste cap, semiamuzat, ascultând însă ce îi propune soţia lui. Treptat, intră în joc. Renunţă la televizor și la ecrane și preferă să facă împreună o baie cu lumânări aprinse în jur sau să urmeze un curs de dans în doi, astfel încât să reconecteze două trupuri și două suflete care nu au încetat niciodată să se iubească.

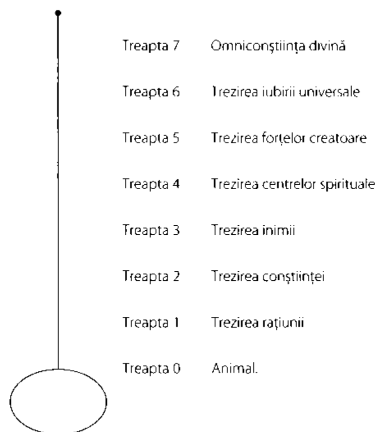
Episodul 2

Flacăra care renaște treptat pare destul de diferită de cea din primii ani ai relaţiei. O complicitate inedită, o căutare a unor momente rare. E vară. O seară sublimă, o minunată adiere caldă: corurile din *Aida,* de Verdi, în arena din orașul italian Verona. Marc și Gwenaëlle ascultă acordurile și publicul care fredonează odată cu tenorii. Vocile se ridică împreună spre cer. Rezonanţa este extraordinară. Marc și Gwenaëlle cântă și ei. în clipele acelea, au sentimentul că dragostea lor vibrează la unison într-o vibraţie universală, ceva mai presus de ei. împreună, îşi doresc să se deschidă în faţa lumii, să împartă și să ofere.

SCARA LUI IACOB

Omul nu știe că scopul sexualităţii este acela de a transmite extraordinarul curent al vieţii, pentru spiritualizarea materiei.

166



Forţă sexuală

Sylvie a fost abandonată...

Sylvie suferă de depresie. După zece ani de relaţie lipsită de probleme, soţul o părăsește peste noapte, fără vreun motiv aparent. Cu toate acestea, Sylvie îmi povestește că între ei exista o pasiune fierbinte. Toţi prietenii îi invidiau pentru această relaţie pasională, care dura deja de ani de zile. O rog să îmi vorbească despre zilele precedente despărţirii. în săptămâna aceea, el nu a putut să... „înţelegeţi dumneavoastră!”, îmi spune ea. Pare jenată să intre în detalii concrete, însă îmi dau seama că ruptura fusese declanșată de un rateu sexual. Sylvie adaugă: „A plecat de la o zi la alta, cu o blondă. Din cauza ei m-a părăsit. Niciodată să nu aveţi încredere în blonde”. O întreb dacă vede dragostea și într-o altă manieră faţă de ceea ce trăise cu soţul ei. Iată ce îmi răspunde: „Dragostea înseamnă pasiune. E focul acela... Orice altceva nu e dragoste”.

Am lucrat cu Sylvie asupra corpului ei și a energiei care părea blocată la nivelul stomacului. Atât timp cât rămânea concentrată acolo, Sylvie avea să trăiască experienţe similare, până când suferinţa ar fi obligat-o să

evolueze.

Lucile e măcinată de o vină inconștientă

Lucile vine la mine la cabinet fiind[ɚ are cancer la sân și, dată fiind situaţia în care se află, îşi dorește să îşi înţeleagă mai bine propriul parcurs de viaţă. I ˟s-a scos deja sânul drept, iar acum este afectat și stângul. Corpul îi e mutilat și rănit într-o parte a lui foarte intimă. împreună, vom căuta să înţelegem ce anume are el de transmis. în timpul unei ședinţe, Lucile se vede deodată în sufragerie, acasă la părinţii ei. Are cam trei ani și se freacă de o pernă. Tatăl intră brusc în cameră. Nu îi spune nimic, însă Lucile îi simte privirea pătrunzătoare declanșată de gestul ei. în momentul în care amintirea iese la suprafaţă, apare și o energie blocată la baza coloanei vertebrale: sexualitatea îngheţată la rădăcină.

Cele șapte trepte ale experienţei:
cum știu unde mă aflu?

Observă-ţi pur și simplu sexualitatea. Cum o trăiești? Există tipare repetitive? Ce întrebări îţi pui? Cum ai experimentat sexualitatea în prima parte a copilăriei?

Pe măsură ce răspunzi la aceste întrebări, acceptă să revezi experienţele trăite.

21

Acceptarea sentimentului de vid interior

„Poezia nu este făcută din aceste litere așternute pe hârtie, ci din albul care rămâne pe ea”. — Paul Claudel, „Muzele”, *Cinci mari ode*

Bénédicte este geloasă… sau, mai degrabă, posesivă. Nici ea nu știe prea bine. Dar știe totuși că se înfurie foarte tare când partenerul ei de viaţă nu se ridică la înălţimea așteptărilor ei. Iar momentele în care el nu îndeplinește criteriile stabilite de ea sunt foarte numeroase: când nu îi răspunde la telefon, deși l-a sunat deja de trei ori, când nu are chef să îi povestească ce a făcut după-amiază și simte cum e cuprinsă de îndoieli, dar și când el ˟s-a așezat confortabil pe canapea și îşi citește liniștit ziarul. E acolo, sub ochii și la mâna ei. Cu toate acestea, Bénédicte simte mereu aceeași furie profundă. O

furie care-i spune: „Nu, nici asta nu vreau”. După care adaugă: „Mi l-aș dori doar pentru mine, pentru totdeauna... și totuși, când o face, mă enervează! Nici nu vă închipuiţi cât de tare mă calcă pe nervi!”

Povestea lui Bénédicte nu e neapărat ieșită din comun: are treizeci de ani și a fost separată de mama ei încă de la naștere. Nu a fost abandonată, nu, ci ˟s-a născut, pur și simplu. Iar în momentul nașterii a trăit, așa cum o facem toţi, o separare, inscripţionată încă dureros în propria-i carne. Bénédicte a citit o mulţime de cărţi și „știe toate aceste lucruri”, despre separarea în sine, despre vidul pe care a fost nevoită să îl accepte... încearcă să găsească o explicaţie raţională, dar în zadar: în adâncul sufletului, peste tot în corp, simte o durere vie, palpabilă. Nu se poate împăca cu această separare produsă în momentul nașterii, îi e imposibil să o șteargă cu buretele, o enervează și nu o acceptă. Căutarea perpetuă și epuizantă îi înăbușă viaţa și îi spulberă toată energia creativă. Așadar, Bénédicte îşi concentrează toate eforturile ca să înfrunte cu orice preţ ceea ce nu poate fi schimbat. Vidul din ea îşi face și mai mult simţită prezenţa când începe o relaţie cu cineva. Ajunge atât de departe încât se gândește: „Mai târziu, din fericire, când voi avea copii, voi simţi o dragoste adevărată, fiindʃə̃ legătura va fi de neclintit”. Doar că viitorii copii, confruntaţi cu astfel de așteptări, vor avea dificultăţi cu acest cordon solid, care va împiedica orice urmă de separare.

Pe bolta Capelei Sixtine, două mâini sunt întinse una spre cealaltă. Mâna lui Dumnezeu și mâna omului. între cele două, vedem acest gol care creează energie: ca în cazul unui magnet, cei doi poli separaţi vor face totul ca să se apropie. Aici ia naștere energia lumii: două entităţi separate care încearcă să se reunească. Așa se petrec lucrurile și în viaţă: noaptea și ziua, soarele care oferă și luna care primește, contactul și lipsa, yin și yang, a oferi și a primi. Fiinţa umană face parte din această energie, astfel că simte un asemenea gol în interiorul ei. încă din momentul în care vine pe lume, are în propria carne

sentimentul că energia este un tot, dar și că ea se naște din separare.

Acest vid nu este o consecinţă nefericită a iubirii. El ne *permite* să întâlnim iubirea. Dacă refuzi să accepţi acest lucru și crezi că e altfel, ca și cum ai afirma că valul nu face parte din ocean, în condiţiile în care valul și oceanul nu ar exista unul fără celălalt.

Privește cu bucurie vidul din tine. Refuzi? Atunci acceptă că refuzi. însă de fiecare dată când ai așteptări, de la tine sau de la cei din jur, observă cum se blochează energiile, atât în cazul tău, cât și al celorlalţi. Dacă simţi că există un gol undeva în exteriorul tău, atunci înseamnă că el există în tine.

Când ai așteptări, înseamnă că îţi dorești să umpli un gol: aștept să termin facultatea, aștept să fiu invitat pe podium, aștept ca altul să mă iubească. Mă concentrez pe această reușită și îmi proiectez totul în funcţie de ea. Atât timp cât pun accentul pe acest obiectiv, totul merge bine. Când apare însă succesul, senzaţia cea amară de vid revine întotdeauna. „Nu, nu despre asta a fost vorba, am avut așteptări prea mari...” Prin urmare, îmi fac bagajele și îmi direcţionez așteptările în altă parte, mereu mai departe: într-o nouă poveste de dragoste, într-un copil, într-un nou loc de muncă... Iar dacă dau greș, învinovăţesc pur și simplu pe toată lumea. Dacă reușesc, decepţia nu va întârzia să apară... Mă simt extrem de obosită de această fugă continuă și nu mă mai bucur niciodată de prezent. Pe tot parcursul existenţei, așteptăm viaţa, așteptăm mișcarea care va permite vieţii să se manifeste... iar din această manifestare se naște iubirea, în ideea în care o *oferim* și o *primim.* Cursa se va opri abia atunci când vom ști *să oferim* și *să primim* iubire.

Așteptările permanente reprezintă o formă de furie contra sentimentului de gol. Știi povestea călugărului care îşi dorea să mediteze pe o barcă, tocmai pentru a nu fi deranjat? Se spune că era un mare înţelept... Dar cu toate acestea...

A ales cel mai liniștit lac și cel mai întins din câte

existau. Așteptase demult acest moment, în armonie completă cu tăcerea naturii. A vâslit până în mijlocul lacului, ˟s-a așezat confortabil și a închis ochii satisfăcut. Gata! Momentul perfect, atât de mult așteptat, sosise în sfârșit. După câteva minute însă, un zgomot surd, ca și cum ceva ˟s-ar fi lovit de barcă, i-a tulburat meditaţia. A încercat să se concentreze, dar fără succes. Simţea cum e cuprins de furie. Cine avusese tupeul să vină să îl deranjeze?

Cine îndrăznise să îi strice acest moment mult râvnit? spumega de furie. îşi irosise tot efortul. Deschise ochii, gata să îşi reverse mânia asupra acelui necioplit care cutezase să îl șicaneze, pe el, călugărul cufundat în meditaţie. Uitându-se în jos, nu văzu însă decât un buștean care se lovea de lemnul bărcii. „Furia e doar a ta”, îi transmitea natura.

Cred că dacă ˟s-ar fi ˟întâlnit cu acest călugăr, Jean Cocteau i-ar fi spus: „Vei copia de o sută de ori sintagma «a fructifica vidul».[17]”.

Ce faci când te confrunţi cu anxietatea declanșată de senzaţia de vid?

Ce fac când sunt furioasă, dezamăgită, când nu mă simt nicicum împlinită? Un singur lucru: cu cât am mai mult sentimentul de vid, cu atât trebuie să ofer mai mult, ca să relansez energia creatoare din lăuntrul meu. în ciuda vârstei mele înaintate, atunci când nu mă simt bine, când mi se pare că am prea multe așteptări, ies pe afară. Și ofer. De exemplu, stau cinci minute de vorbă cu persoana aceea fără adăpost, care citește pe pătura pe care și-a întins-o sub fereastra mea. Nu aștept nimic de la ea. Și nici ea nu așteaptă nimic de la mine. îmi depășesc pur și simplu ranchiunele și mă pun în slujba altora. Când îmi recapăt energia, sunt plăcut surprinsă văzând cum mă reîntorc. Și energia nu vine de acolo de unde mă așteptam. Nu fac daruri interesate... Ofer – și-atât. Fără să aștept nimic în schimb. în mine, vidul se estompează, lăsând loc unei energii extraordinare. Iubirea pune totul în mișcare: când

17 în *Le Potomak.*

ofer, primesc, iar când primesc, ofer.

Clarisse adoră să facă cumpărături

Clarisse nu îşi poate înfrâna dorinţa de a cumpăra încontinuu ceva. Atunci când nu mai are loc în dulapuri, îşi vinde unele obiecte și haine. Cumpără și vinde – iată pe ce îşi irosește o mare parte din timp și energie. Clarisse nu are nicio opreliște, trecând de la o dorinţă la alta fără să clipească. A încercat deja să-și pună o frână... Din când în când, face câte o cură de dezintoxicare: „De data asta gata”, îşi spune ea, însă elanul îi dispare imediat. Ce să facă în loc? Cu ce să îşi ocupe timpul? Un sentiment de gol o apasă și e cuprinsă de ameţeală, aşadar preferă să revină la vechiul obicei: cumpără, vinde, face ore suplimentare ca să îşi poată plăti și alte cumpărături ș.a.m.d.

Treptat, Clarisse conștientizează cât de mare e vidul din viaţa ei. într-o primă fază, nu mai încearcă să îl umple. Din contră, îl simte, savurând durerea înscrisă în carne. încetul cu încetul, sondează adânc în ea ca să vadă cine este cu adevărat, în spatele acestei căutări frenetice a unui nou obiect. îi cer să meargă ca de obicei în magazine, să pipăie o haină, să şi-o dorească, iar apoi să o pună pur și simplu la loc. O rog să simtă în interiorul ei ce trăiește și ce o doare.

Ziua în care Maria a decis să-și ofere vocea lumii întregi

Maria este supărată. E o femeie drăguţă, care pare să aibă totul. Cu o siluetă fină și zveltă, o voce frumoasă, gravă, dar liniștitoare, ești vrăjit pe loc când o vezi. Cu toate acestea, Maria crede că „nu e destul” Când era mai tânără, s-a înscris la Conservator, a trecut de auziţii și era cea mai bună din seria ei. Nu a fost însă suficient ca să îşi construiască o carieră. Susţine însă că a făcut totul pentru asta. Când cântă, simte că trăiește cu adevărat. O întreb deci de ce a renunţat să mai cânte. „Fiindcă în domeniul muzical, există puţini aleși”, îmi explică ea. Insist: „Înseamnă că, din punctul dumneavoastră de vedere, doar cei mai buni au dreptul să cânte?”. „Nu”, mi-a răspuns, „nu am spus așa ceva, doar că eu personal am aceste așteptări

de la mine”.

Și dacă Maria nu ar mai avea așteptări? Dacă ˟s-ar detașa puţin de ideea de a fi cea mai bună? Ce ˟s-ar întâmpla? Exact ceea ce a încercat să facă: să renunţe. După care este supărată pentru ceea ce nu este. Simte un mare gol. Ar putea alege să iasă din această stare și să ofere lumii ceea ce simte că poartă în ea. Treptat, avansează. Hotărăște să acţioneze. în prezent, Maria îşi înregistrează vocea lecturând diverse cărţi pentru persoanele cu probleme de vedere. Pe parcurs, i-am cerut să acompanieze un pianist și să cânte. în schimb, Maria nu a primit nicio medalie. Nici nu mai aștepta vreuna. A primit altceva, mult mai valoros. Ușile i ˟s-au deschis și vocea ei apare acum într-o mulţime de înregistrări...

22

Deschiderea şi trezirea conștiinţei

„Miracolele nu contrazic legile naturii, ci ceea ce știm noi despre aceste legi?

— Sfântul Augustin **învăţăturile Mamei și ale lui Sri Aurobindo**

După ce am supravieţuit cancerului, am descoperit treptat scrierile celei supranumite Mama. Maestrul meu, cel care m-a vizitat la spital când eram internată și m-a întrebat dacă vreau să trăiesc și să mă vindec, mi-a făcut cunoștinţă cu Mama – cu descoperirile ei, mai exact, pe care am început să le trăiesc în propria-mi carne. Este și motivul pentru care, așa cum am promis, aș vrea să le transmit mai departe.

Mama m-a ajutat să îmi înţeleg propriul corp, dar și mentalul celulelor. Din jurnalul pe care l-a scris m-am inspirat atunci când am dezvoltat și am experimentat metoda memoriei celulare. De asemenea, am studiat și eseurile lui Sat prem, care a pus pe hârtie toate învăţăturile Mamei și experienţa pe care aceasta a trăit-o în propriul corp, cu alte cuvinte călătoria ei în celule. Mama nu a fost un guru, nu avea nici pe departe vreo aură de sfânt, nu era nici mistică, ci doar o femeie care acumulase anumite experienţe. Considera fiinţa umană așa

cum este ea, dezbrăcată de toate idealurile sale, de religii și de sisteme, adică o inimă care bate într-un corp.

Mama ˟s-a născut la Paris, în 1878, și a murit în 1973, în India. Adevăratul ei nume era Mirra Alfassa, născută dintr-o mamă egipteană și un tată turc. Contemporană cu Einstein și cu Jules Verne, a fost matematician, pictoriţă și pianistă. A fost prietenă cu Gustave Moreau, cu Rodin și cu Manet... Drumul ei spiritual a început din momentul în care Sri Aurobindo i-a apărut în vis. Este uimitor dacă ne gândim cât de multe căi a explorat ea la început de secol XX, în condiţiile în care știinţa modernă era încă la început. „Suntem copiii stelelor, fraţii animalelor sălbatice și verii florilor de câmp”, scria astrofizicianul Trinh Xuan Thuan. Mama, cu mult timp înainte de descoperirile referitoare la ADN-ul uman, îşi punea deja întrebări legate de memoria celulară vibraţională, care păstrează toate experienţele noastre din trecut. A experimentat o mulţime de lucruri la nivel fizic, de exemplu yoga sau meditaţia, dar și la nivel parapsihic, la modă în acele vremuri: ocultism, hipnoză, studiul psihoterapie!... Toate i se păreau însă o altă formă de evadare. Nu găsise încă *scopul* pe care îl căuta. La un moment dat, și-ar fi putut spune: „Am intrat în contact cu diferite forţe”, „Sunt un profet” sau „Am ajuns la capătul căutărilor”, dar cu siguranţă că nu a făcut-o. Mai degrabă ˟s-a gândit: „La ce bun să ieși din propriul corp, la ce-mi folosesc aceste experienţe ieșite din comun dacă viaţa nu are nimic extraordinar? Și, date fiind toate ororile care se petrec în lume, când privim în exteriorul corpului, ne-am putea spune foarte ușor că viaţa nu are nimic extraordinar. Atunci care mai e scopul?”

Întâlnirea dintre Mirra Alfassa și Sri Aurobindo, din 1914, a fost decisivă. Și-a dat seama că acesta este personajul pe care îl văzuse în vis. La vremea aceea, Sri Aurobindo lupta pentru independenţa ţării sale, dar era și un maestru și un filosof pasionat de yoga integrală. în perioada în care a fost deţinut politic, a avut o revelaţie. Nu știa dacă va mai ieși viu din închisoare. în fiecare zi

exista riscul să fie executat. Avea tot timpul un nod în gât și în stomac, din cauza fricii. O resimţea profund în carne, având sentimentul că, după toată disperarea trăită, nu mai rămăsese nimic. Angoasa îi acoperea un vid imens. Cu toate acestea, în celula în care stătea, în groapa aceea fără fund plină cu disperare, a zărit o luminiţă, „faţă în faţă cu trupul care-i tremura din toate încheieturile”.

Drumul și l-a găsit prin propriul corp: o lumină pe care nimic nu o putea stinge, în ciuda lipsurilor de tot felul, a privării de libertate și chiar a morţii iminente. Deodată, a simţit în carne că ceva moale, liniștitor și luminos îl depășea, trecând de învelișul corporal în care avea sentimentul că e închis. Da, calea de ieșire nu a găsit-o făcând înconjurul lumii, ci în străfundul celulelor. Cum putem încerca să explicăm prin cuvinte această senzaţie atât de puternică, dar în același timp liniștitoare și reconfortantă? în cartea *întoarcerea la iubire* –, Marianne Williamson a rezumat-o astfel: „Teama noastră cea mai profundă nu este declanșată de faptul că nu suntem la înălţime. Teama cea mai profundă este că suntem mult prea puternici, dincolo de orice limite. Lumina din noi, nu întunericul, ne sperie”.

„Omul este o fiinţă de trecere”.

Pentru Mama și Sri Aurobindo, singura ieșire posibilă se află în corp. Prin el vor evolua fiinţele umane, ca să se transforme treptat în oameni care se ţin drept și merg pe drumul conștiinţei. Sri Aurobindo a descris acest drum în câteva cuvinte: „Omul este o fiinţă a tranziţiei/

Pentru Mama, această tranziţie se petrece pe un drum al conștiinţei: putem porni într-o aventură, peste tot prin lume.

19 Un retour à lẓamour, JȜai lu, 2010. iar la final să fim dezamăgiţi. însă dacă mergem pe bâjbâite în conștiinţa propriului corp, înţelegem că singura cale posibilă este exact corpul. Iar dacă nu mai încercăm să evadăm din el, ne îmbarcăm în călătoria către conștiinţă. în celule are loc evoluţia noastră. Nu există niciun motiv pentru ca acest lucru să nu continue, chiar dacă ne e frică. Ne sperie tot

ceea ce este nou. Opunem rezistenţă, nu vrem să facem acel lucru, luptăm împotriva lui sau fugim. De fapt, cel mai tare ne temem atunci când ne dăm seama că, dacă celulele noastre evoluează, atunci toate celulele din jur evoluează și ele, în același timp. Și nu mai există „eu” sau „mie”, așa cum nu mai există nici diferenţe între mine și ceilalţi. De altfel, animalele nu îşi pun această întrebare care nouă ne provoacă atâta spaimă și nici nu simt că lumea exterioară este separată de ele. Dacă acceptăm să descindem în materie, vom semăna cu păsările migratoare, care știu perfect încotro să o ia, fără să aibă vreodată nevoie de vreo hartă.

Nu ne bazăm într-o măsură atât de mare pe instincte precum animalele și avem tendinţa să luptăm până la epuizare contra evoluţiei care se petrece oricum, independent de noi. Mama conștientiza la modul profund această libertate pe care totuși o putem simţi: nu suntem o conștiinţă individuală închisă într-un „sac de piele”. Corpul nostru se află în legătură cu fiecare celulă, cu toată materia și cu tot pământul. Dacă reușim să ne îmblânzim cât de cât egoul, este posibil să avem acces la libertate. Evident, procesul nu e lipsit de suferinţă, fiind[ə˜ uneori evoluţia este dureroasă, dat fiind că, în sistemele noastre de referinţă, ne raportăm doar la științele exacte, la matematică sau la religie.

Evoluţia colectivă are deja loc

Asistăm în prezent la prăbușirea multor sisteme de gândire. Pământul rămâne fără aer – și noi la fel. Rasa umană va trebui să aleagă. Dar nu o va face cu mintea și nici cu ajutorul noilor ideologii. Ci cu propriul corp. Pentru Mama și pentru Sri Aurobindo, într-un final va rămâne doar acest strigăt din inimă.

Așa cum fiinţa preistorică a început treptat să meargă în picioare și ˟s-a transformat în om, la fel și fiinţele umane din zilele noastre vor trece printr-o tranziţie importantă, care se va petrece încă o dată în propriile corpuri. Cu milioane de ani în urmă, cu mult înainte să devenim *homo sapiens,* am fost acolo, în celulele noastre.

Suntem rezultatul evoluţiei din regnul mineral și din cel vegetal. Pe parcurs, în această evoluţie a fost implicat și regnul animal – și așa ne-am transformat în oameni.

Suntem conștienţi de evoluţia care a avut loc, iar știinţa și istoria o acceptă și ele. Schimbările de ieri nu ne mai sperie. înţelegem descoperirile istorice și suntem capabili să acceptăm faptul că am evoluat de la stadiul de fiinţe care se adăposteau în caverne. Avem însă impresia că drumul ˟s-a oprit acolo. Iată, acum suntem oameni și, din punct de vedere al evoluţiei, am ajuns la capăt. Dar ea continuă totuși, ineluctabil, iar trezirea conștiinţei ne poate permite să deschidem ochii: continuăm să progresăm, iar omul de mâine nu va mai fi omul de azi.

Dacă ar fi să rezumăm într-un desen ceea ce am învăţat din cărţile de istorie, vom schiţa o mare explozie, un pământ, apoi celule, plante, pești, amfibieni care au părăsit mediul acvatic, apoi animale, o maimuţă cu patru picioare și, în sfârșit, alta care ˟s-a ridicat pe cele două labe din spate: omul de astăzi. Și iată-ne: puţin câte puţin, descindem din materie și ne ridicăm fizic. Aspirăm să devenim „oameni pe picioarele lor”. Conștiinţa noastră este îndreptată spre cer, extrăgându-și energia din materie.

Pentru a evolua însă, fiinţa umană trebuie să îşi finalizeze experienţa în materie și să mai facă un pas înainte, obiectivul fiind trezirea conștiinţei, la un nivel mult mai mare decât cel la care se află în prezent.

Când deschidem televizorul să ne uităm la știri, vedem o paradă întreagă de războaie, masacre și catastrofe, ceea ce ne copleșește. Și-apoi alte războaie, epidemii, companii care caută profitul cu orice preţ, în detrimentul oamenilor. Cu toate acestea, după marile războaie mondiale, cei mai mulţi oameni și-au spus: „Gata, până aici!” Doar că destinul îşi urmează cursul, ca și cum conștiinţa noastră colectivă nu ar evolua deloc, încăpăţânându-se în aceleași tipare de oroare și de haos, până când într-un final se și materializează. Acum mai mult decât oricând, odată cu epidemia de COVID-19, oamenii

sunt împinși într-o realitate fizică greu de suportat.

Așadar, puţin câte puţin, vorbim despre o „criză morala” sau „religioasă”. Putem trece de la un sistem la altul, dar asta nu schimbă mare lucru. Secolul XXI este în realitate în plină criză evolutivă, obiectivul fiind o nouă trezire a conștiinţei. Indiferent că trăim în mizerie sau în lux, toate idealurile străvechi, toate drumurile testate par să ducă la același impas. Suntem pe cale să murim, ca să renaștem. Conștiinţa trebuie să treacă într-o altă dimensiune. Acest lucru nu se petrece peste noapte și nu e lipsit de suferinţă. Treptat, omul se axfisiază și axfisiază planeta. Nu este o critică, ci o simplă constatare, așa că nimeni nu are cum să susţină contrariul.

Acestea au fost și senzaţiile trăite de Sri Aurobindo în perioada în care a fost lipsit de libertate, când nu știa dacă a doua zi va mai fi ˇîn viaţă. Ce mai rămâne când nu mai există nimic, când nu mai avem idealuri, când am „încercat” totul, dar am ajuns într-un impas? Ce facem când nu mai avem de ce să ne agăţăm? Exact în asta constă travaliul bazat pe memoria celulară, dacă e dus la bun sfârșit. La capătul suferinţei, când descindem în corp ca să identificăm rănile profunde și să le resimţim în propria carne, mai întâi de toate vom avea o uriașă senzaţie de vid.

Când nu mai există nimic, ce ne mai rămâne? Exact această energie care circulă prin noi și în afara noastră: conștiinţa. Nu este ceea ce crezi sau iubești în viaţa de zi cu zi. E ceva mai cuprinzător, mai intens, mai cald, mai puternic, ce nu poate fi exprimat în cuvinte: o energie care rămâne, când am renunţat la tot. Puţin câte puţin, la această conștiinţă recurgem atunci când totul în jur se prăbușește.

În celulele umane are loc această evoluţie. Corpul evoluează, îl privim la scara propriei vieţi, dar și la scara întregii umanităţi. Corpul ne va împinge să ne schimbăm modul de gândire, nu invers. Ne putem opune evoluţiei personale, putem lupta, să ne imaginăm cine știe ce teorii cuprinzătoare, dar nimic din toate astea nu vor schimba

ceva. Nici religia, nici filosofia nu au salvat dinozaurii de la extincţie. Poţi recurge la droguri, poţi strânge bani cu nemiluita sau poţi fi extrem de religios, dar nu faci decât să evadezi și să eviţi problema reală, pentru a nu fi „conștient” de ea.

Evoluţia nu este o chesţiune individuală. Atunci când ajungem într-un punct de cotitură, specia fie dispare, fie evoluează. Abia când nu mai găsește niciun punct de sprijin, omul începe să caute. De aceea ideal este să rămânem optimiști. Cu cât lumea este mai puţin rezonabilă, cu atât suntem împinși mai mult spre această conștientizare, cu sau fără voia noastră. Suntem conduși cu putere spre următoarea etapă a evoluţiei noastre. Și nu prin îmbunătăţirea condiţiilor din închisoarea în care trăim acum, fie ea aurită sau ruginită, vom găsi o ieșire. De altfel, nu e nimic de găsit. Conștiinţa se va trezi la început la câteva persoane, apoi la toate. Și abia atunci vor avea loc reîntoarcerea și schimbarea.

23

Descoperă o nouă faţetă a morţii

„Ce ușurare să pui piciorul pe un drum nou, care te va duce în altă direcţie!”

— Mama

Ce înseamnă pentru tine moartea?

Corpul se descompune după moarte, iar obiectele pe care le-am acumulat vor fi ˟împărţite în stânga și-n dreapta, se vor uza, vor fi aruncate și vor dispărea la rândul lor… Totul este trecător…

Și eu îmbătrânesc. Corpul mi se degradează și uneori mă înfurii din cauza acestei realităţi care mă deranjează. Mi se pare crud, brutal… îmi pierd prospeţimea pielii, strălucirea părului, abia dacă am timp să mă obișnuiesc cu faptul că merg mai greu, dinţii îmi cad, vederea se pierde treptat… Și eu sunt la fel ca tine. Mă revolt adesea, dar mă liniștesc și caut un sens în tot ceea ce mi se întâmplă. îl găsesc în materie, acolo unde se ascunde lumina aceea micuţă, în spatele tuturor rănilor mele. Da, aici se află, fiind(ə˜, așa cum spunea Teilhard de Chardin, „omul este o

fiinţă spirituală care vine să experimenteze materiaz.

Atunci când lucrezi cu tine și descinzi în materie, există și posibilitatea să suferi, fiindcă traversezi mai multe învelișuri de durere. La capătul drumului însă, te regăsești și descoperi în tine ceea ce nu moare niciodată.

În realitate, nu avem de ales: fie ne agăţăm cu dinţii de tinereţe și de felul în care arătăm (caz în care lupta este dinainte pierdută), fie încercăm să găsim sensul. Drumul nu este deloc ușor. Fiindcă, între „teoria” morţii, despre care vorbim când suntem tineri și sănătoși, și momentul în care vezi moartea în faţă există un mare pas în concret. Poate că ideea de eternitate ne liniștește. Doar că în faţa declinului la care este supus corpul, revenim mereu la acest concret al celulelor. Iar corpul ne ajută și ne ghidează, prin toate aspectele la care am renunţat succesiv de-a lungul vieţii. Atașamentul nostru faţă de acest „sac de piele” se diminuează treptat, iar dacă renunţăm la dorinţa de a controla totul, suntem invitaţi să intrăm în contact cu tot ceea ce nu moare în noi. La un moment dat, vom fi obligaţi să ne separăm de corpul fizic, acest vehicul cu care am trecut prin viaţă, și să acceptăm că facem parte din Univers: anotimpurile se schimbă, mugurii se transformă în flori, apoi în fructe, iar acestea cad din copac, ajungând pe pământ. Tot ceea ce se construiește se dărâmă, ca să se construiască din nou. Și în spatele acestei rotiţe care se tot învârte și care ne ameţește, există ceva de neclintit, infinit, în afara paradigmei spaţiu-timp care ne bântuie. Există ceva care dăinuie, în ciuda a orice altceva. Iar tu aparţii acestui *ceva*.

Dacă suntem convinși că moartea este o lecţie care face parte din viaţă, înţelegem că, asemenea oricărei alte experienţe, ea nu este deprinsă cu mintea, ci prin intermediul a ceea ce trăim în propriul corp. Așadar, să îl locuim cât mai intens, până când îl vom putea lăsa să plece. Viaţa ne e dată ca să trăim experienţa finală: separarea dintre conștiinţă și corp.

Evident, toate acestea ne sperie. Să ne uităm puţin

mai îndeaproape la cealaltă latură a vieţii noastre, cea în care nu eram încă întruchipaţi, cea de dinainte să ne naștem. O latură care nu ne sperie deloc, fiindɽɚ face parte din trecut și a cărei urmare o cunoaştem: viaţa noastră de zi cu zi, o experienţă în materie.

Cu toate acestea, la naștere, șocul a fost extrem de puternic: în momentul în care corpul tău ˟s-a desprins de uterul mamei, ai fost catapultat în „altă lume”. Ai fost un făt, nu respirai, apoi ţi-ai folosit plămânii, ai devenit femeie sau bărbat și ai crescut de la o zi la alta, cu picioarele înrădăcinate în pământ și fruntea spre cer, până în momentul în care te vei detașa complet.

„Viaţa și moartea sunt, de fapt, unul și același lucru”, ne spune Sri Aurobindo. Moartea este doar un proces și o transformare a vieţii. Viaţa și moartea reprezintă aceeași energie: nu există noapte fără zi, nu există soare fără lună, nu există viaţă fără moarte, așa cum nu există primăvară fără iarnă. Trecem de la o stare a conștiinţei la alta. Trecerea în sine, ca și în cazul nașterii, este grea și se realizează în solitudine. Asta simţim atât atunci când ne naștem, cât și atunci când murim.

Nu există nimic de combătut și niciun motiv să ne opunem acestei mișcări a energiei. Ea e ceea ce este. Pragul vieţii și cel al morţii sunt două momente sacre, pe care le trăim singuri. Putem însoţi un nou-născut în respectiva trecere, putem ajuta conștiinţa să se întipărească în materie, putem însoţi un muribund, să îi ajutăm conștiinţa să se detașeze, dar nu putem forţa nimic. Fiecare are felul său propriu de a se naște și de a muri.

Încă din clipa în care ne naștem, începem să murim, iar când murim începem deja să renaștem.

Toate bune și frumoase... dar asta înseamnă că suntem aici pentru totdeauna? Răspunsul nu se află oare chiar în faţa ochilor noștri? Tot ceea ce revine la viaţă trebuie să moară. Corpul plantei moare, doar că o singură sămânţă formează din nou un corp... și așa mai departe. Ce se petrece între aceste două momente? Dar între cele două corpuri? Așa cum există un corp fizic, există și unul

spiritual. Prin urmare, trebuie să intrăm pur și simplu în contact cu ceea ce nu moare în noi. Lumina vorbește de la sine. Să ascultăm ceea ce, în sine, este mai mare decât șinele.

„Trăiește așa cum, în clipa morţii, vei simţi că ţi-ar fi plăcut să trăiești”. O frază atât de cunoscută și care circulă atât de mult încât abia dacă ne mai amintim autorul ei: Confucius. Ni se pare plină de sens și ne rămâne în minte ca să ne reîntoarcem la viaţă, uitând de moarte.

Imaginează-ţi următoarea situaţie: ești anunţat că mai ai doar o zi de trăit. Ce faci? Pe ce anume începi brusc să pui accentul? îţi petreci ziua făcând cumpărături, îţi anunţi echipa că vei deveni directorul firmei în care lucrezi de optsprezece ani sau te înfurii pe soacră? Nu prea cred, nu? Dacă mai ai doar o zi de trăit, atunci nu ţi-a mai rămas nimic. Nimic material, nimic care să îţi gâdile egoul. îţi rămâne însă Esenţialul.

Wayne Dyer, un renumit scriitor american, îşi găurea întotdeauna unul din buzunarele de la pantaloni, ca un *reminder* zilnic, spunându-şi „Ceea ce fac și ceea ce am nu reprezintă Esenţialul? Esenţialul rămâne atunci când nu mai ai nimic. în faţa morţii ești gol. Brusc, îţi poţi da seama perfect în ce constă Esenţialul, care nu pare să dispară în neant. Energia iubirii este mai puternică. Frica și reţinerea dispar ca prin minune. îţi suni mama, cu care nu ai mai vorbit de cinci ani, și discutaţi. Le spui copiilor că îi iubești și te minunezi în faţa liliacului înflorit. Parfumul său va căpăta, deodată, mai multă valoare. Nu mai reflectezi, dar cu toate acestea știi clar ce ai de făcut într-o situaţie atât de înspăimântătoare. înăuntrul tău se află acea lumină care te va ghida către Esenţial.

Ei bine, da, după ce ai dat totul la o parte, îţi rămâne lumina-o energie care nu se va descompune odată cu corpul fizic în care spiritul ˟s-a întrupat ca să experimenteze materia.

Conform memoriei celulare, ce înseamnă moartea?

Când vorbim despre corp, ne gândim de cele mai

multe ori la „vehiculul” în care locuim cât timp trăim pe acest pământ. Corpul este format însă din mai multe învelișuri succesive.

Există, evident, corpul fizic, cel pe care punem accentul în cea mai mare parte a timpului. îi acordăm multă atenţie de-a lungul vieţii, în detrimentul celorlalte straturi. Mai există apoi și corpul celor cinci simţuri, pe care îl pierdem atunci când murim, ca și cum am arunca la gunoi o haină ponosită. Dacă moartea survine la bătrâneţe, diminuarea progresivă a simţurilor ne pregătește pentru acest moment, iar funcţiile corporale ne abandonează.

Scopul conștiinţei este acela de a ajuta corpul fizic să parcurgă procesul de transformare. în momentul morţii, corpul fizic nu mai răspunde, iar cele cinci simţuri dispar. Viaţa nu are loc fiindcă funcţionează niște organe; prin urmare, ea nu dispare după disoluţia corpului fizic. Energia vitală impregnează întregul univers.

Așadar, la nivelul cel mai subtil, conștiinţa îşi continuă călătoria în absenţa corpului fizic și traversează mai multe stări, pe care tibetanii le numesc *Bardos.* De asemenea, am putea spune că ea părăsește materia și îşi regăsește sursa.

Dacă suntem conștienţi că propriul corp este aici doar pentru un timp limitat și dacă acceptăm ideea că încarnarea este doar o trecere, atunci știm că, înainte de a fi, am fost și că, după ce ne vom fi încarnat, vom fi. Indiferent de convingerile noastre, putem părăsi acest corp într-o detașare însoţită de liniște, ca să ne îndreptăm spre Lumina de mâine și să obţinem libertatea supremă. O libertate care nu mai este stingherită de corpul fizic. Acesta este obiectivul travaliului bazat pe memoria celulară.

Moartea este rezultatul continuităţii conștiinţei. Aceasta va evolua încontinuu, îndreptându-se către planuri superioare, ceea ce va presupune la un moment dat renunţarea la învelișul nostru fizic. Evoluţia către planul superior implică întotdeauna dispariţia planului inferior. Moartea readuce materia în materie și sufletul în suflet. O

persoană iniţiată parcurge acest drum în mod conștient. Travaliul care are la bază memoria celulară ne invită să pornim pe acest drum, cel în care să putem vedea viaţa ca pe un tot caracterizat de un continuum de conștiinţă: într-o zi ne încarnăm și acceptăm să intrăm în materia acestei lumi, pentru a ne transforma.

„Viaţa este un ciclu continuu, compus din viaţă, moarte și renaștere... Ţelul acestui ciclu este acela de a permite conștiinţei active să capete o forţă din ce în ce mai mare, contribuind astfel la trezirea umanităţii, deci inclusiv a ta. Pe parcursul vieţii, omul poate descoperi chiar temelia conștiinţei, învăţând astfel să trăiască în absenţa fricii și având certitudinea nemuririi sale”, scria Arnaud Desjardin, în cartea *Curajul de a trăi*[18].

Îmblânzirea morţii încearcă puţin să vezi somnul într-un mod diferit. în faţa morţii, suntem ca niște copii cărora le e frică să meargă la culcare: la o scară mai mică, somnul este un fel de moarte.

Gândește-te la momentul în care te-ai născut. Nu ai avut de ales, trebuia să treci dintr-o lume în alta. A fost înspăimântător, dar ai făcut-o.

Gândește-te la semnificaţia proiectului tău de viaţă. înainte să fi fost conceput, erai o energie și ai intrat în vibraţia părinţilor tăi. După moarte, corpul tău va dispărea, însă energia îţi va rămâne, fiind[ɚ face parte din ciclul Universului.

Vizualizează cordonul de argint. Conștiinţa noastră este reţinută de ceea ce numim „cordon de argint” – o legătură subtilă care nu se rupe nici măcar în momentul morţii, un fel de cordon ombilical, cu o luminescenţă argintie. De aceea, în momentul morţii, pielea din jurul buricului devine din ce în ce mai maronie, semn că acest cordon de argint a fost tăiat. Uimitor este că buricul femeilor care sunt pe cale să nască are aceeași culoare.

Ajutorul acordat unui muribund

Dacă stai lângă o persoană aflată pe patul de moarte, o poţi ajuta să accepte această trecere astfel încât ea să se

---

18 Vezi bibliografia.

petreacă într-o manieră cât mai liniștită cu putinţă.

În actul propriu-zis al morţii, separarea de vehiculul fizic este un adevărat șoc și se derulează de la sine, indiferent de calitatea celor din jur. Ea se va petrece cu atât mai bine în prezenţa conștiinţei. Putem îndrăzni să o comparăm cu lansarea unui satelit și trimiterea lui pe orbită: satelitul are nevoie de forţa rachetei pentru a se propulsa. Racheta este echivalentul conștiinţei, dar și iubirea și prezenţa celor care ne sunt alături. Ajunsă la „altitudinea” potrivită, racheta se desprinde și nava își continuă singură traiectoria. Un șoc de care ne temem și care se produce de la sine. în ceea ce privește travaliul bazat pe memoria celulară, organizăm seminarii în care abordăm tema morţii, în care învăţăm cum să o privim ca pe o trecere.

Îi putem ajuta pe cei trecuţi în nefiinţă?

În funcţie de credinţe, există diferite practici și toate se bazează pe viaţa de apoi și/sau pe ajutorarea celor care ţin doliu.

Tibetanii acordă o atenţie specială persoanelor care au murit violent sau brusc, ce pot fi acaparate de o suferinţă care să împiedice procesul de recunoaştere.

Indiferent de modul în care ajutăm pe cineva apropiat să moară, să nu uităm că, în general, conștiinţa are clarviziune. Simpla direcţionare a unor gânduri pozitive către defunct îi va fi de mare ajutor.

Cea mai importantă sarcină constă în deschiderea și trezirea conștiinţei, pe tot parcursul vieţii.

Concluzie

„Depindem inevitabil unii de ceilalţi, blocaţi în aceeași haină a destinului. Tot ceea ce afectează un singur individ îi afectează indirect pe toţi ceilalţi”.

— Martin Luther King în acest moment, în care termin de scris cartea, evenimentele care afectează întreaga planetă unesc toate fiinţele umane într-un destin funest. Epidemia de COVID-19 are un impact uriaș asupra oamenilor și a obiceiurilor lor „letale”.

Starea de urgenţă și izolarea la domiciliu ne-au

obligat pe toţi să ne oprim puţin din ritmul infernal al vieţii de zi cu zi și să ascultăm tăcerea din noi și din jurul nostru. Afară, ciripitul păsărilor se aude acum mai tare decât cel al mașinilor. Am văzut căprioare aventurându-se pe plajă sau arici traversând bulevardele. în liniștea forţată de carantină, am fost obligaţi să ne privim drept în faţă, ca într-o oglindă. Gata cu momentele în care alergam după un autobuz aglomerat sau cu blocajele din trafic. Toată presiunea tipică modului de trai modern, care ne-a obturat ani la rând accesul către inferioritate, a dispărut deodată. Unii dintre noi ne-am trezit complet singuri, în timp ce alţii ˟s-au ocupat nonstop de copiii lor. Indiferent de situaţie, am stat faţă în faţă cu noi înșine, cu blocajele și condiţionările noastre, cu greșelile mai mari sau mai mici și cu acest nod din stomac pe care refuzam să ni-l ascultăm.

Imposibil de ieșit de aici sau de evadat. închiși în spatele ușilor, între patru pereţi, asemenea lui Sri Aurobindo în celula sa, am fost obligaţi să încetinim ritmul și să reflectăm la ceea ce ▯ cu adevărat esenţial. Nu cred că e o întâmplare că termin de scris cartea de faţă în circumstanţe atât de stranii. în timpul carantinei totale, și eu am luat contact cu propriul corp și am mers de mai multe ori la spital. Suferinţa uriașă care a cuprins peste noapte umanitatea a ieșit deodată în lumina reflectoarelor, astfel că am putut vedea ce nu merge bine. Oamenii nu pot trece peste asta dacă nu îşi schimbă din temelii obiceiurile „letale”. Epidemia ne-a arătat cât de greșit e drumul pe care o apucaserăm. Acum important este să nu ne mai agăţăm cu dinţii de vechiul stil de viaţă, care urmărea neîncetat creșterea, cu preţul distrugerii noastre. Să înlocuim drumul clădit de întregul arbore genealogic personal și să presărăm pe el un nisip fin, nu să turnăm plumb. Să ne urmăm calea, cea înscrisă în corpul nostru. Ascultă-ţi corpul, fiind[ɚ îţi cântă, la fel ca păsările. E suficient să ne oprim puţin dacă vrem să îl auzim. Mama scria: „Trecerea se face prin trup”. Această scurtă propoziţie poate părea de neînţeles, însă e suficient să o

interpretăm ca atare.

Să ne ascultăm corpul, căci el ne va ghida.

„Iubirea care mișcă sori și stele”.

— Dante, ultimul vers din *Divina Comedie*

Bibliografie

Brousse Véronique, *Şi mon corps în était conté,* Éd. Quintessence, 2013.

Chopra Deepak, *Le chemin vers lƷamour,* JƷai lu, 2009.

Coelho Paolo, *LƷalchimiste,* Éd. Anne Carrière, 1994.

Coelho Paolo, *Le pèlerin de Compostelle,* Éd. Anne Carrière, 1996.

Corneau Guy, *Père manquant, fils manqué,* Éd. JƷai lu, 2010.

Corneau Guy, *NƷy a-t-il pas dƷamour heureux?,* Robert Laffont, 2003.

Desjardins Arnaud, *LƷaudace de vivre,* Éd. de la Table ronde, 1999; Pocket, 2011.

Didier Georges, *Au coeur du père,* Réel Éditions, 2012.

Forward Susan, *Parents toxiques,* Marabout, 2013.

Gawain Shakti și King Laurel, *Vivez dans la lumière,* Éd. Souffle dƷor, 1997.

Giacobino Ariane, *Peut-on se libérer de ses gènes? LƷépigénétique,* Stock, 2018.

Grof Stanislav, *Royaumes de lƷinconscient humain,* Éd. du Rocher, 1992.

Janov Arthur, *La biologie de lƷamour,* Éd. du Rocher, 2001.

Janov Arthur, *Le corps se souvient,* Éd. du Rocher, 2001.

Krishnamurti Jiddu, *Se libérer du connu,* Éd. Stock, 1991.

Peck Scott, *Le chemin le moins fréquenté,* Éd. JƷai lu, 2004.

Peck Scott, *Leꝛ gens du mensonge,* Éd. JƷai lu, 1999.

Mère, *Agenda de Mère,* Institut de Recherches évolutives. Salomon Paule, *Le couple intérieur,* Éd. Albin

Michel, 1998. Sat prem, *Le mental des celules,* Éd. Robert Laffont, 2003.

Sat prem, *Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience,* Éd.

Buchet Chastel, 2003.

Mulţumiri

Toată tandreţea şi recunoştinţa mea se îndreaptă către tine, tovarăşul meu de viaţă, pentru prezenţa ta plină de atenţie, pentru sprijinul zilnic, pentru dorinţa ta de a spune adevărul ca să ajungi la sufletul oamenilor, pentru înălţarea ta spirituală.

Toată dragostea mea pentru tine, fiica mea, fiindcă ai ştiut să primeşti şi să împărtăşeşti toate experienţele mele şi fiindcă ai acceptat acum să le transmiţi mai departe.

Le mulţumesc din suflet celor care mi-au vorbit despre experienţele lor în perioada în care am scris această carte.

Recunoştinţa mea profundă se îndreaptă către Françoise Tardy, care mi-a împrumutat practic ochii ei când a recitit cartea de faţă.

Le mulţumesc şi celor care au participat la seminarul „Renaşterea” (în octombrie 2019) şi care au primit acest proiect cu entuziasm şi amabilitate.

Îţi mulţumesc şi ţie, Sioux, fiindcă ai contribuit la redactarea cărţii şi fiindcă ai avut grijă să transpui în cuvinte roadele cercetărilor mele.

CUPRINS

Au mai apărut la Editura Philobia

Colecţia **Psihogenealogia**

Patrice Van Eersel, Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii.** Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul

Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănile din familie.**

Legăturile transgeneraţionale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei

Anne Ancelin Schützenberger, Ghislain Devroede – **Copiii bolnavi de părinţi**

Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor.** Inconștientul familial

Chantal Rialland – **Familia care trăiește în noi.** Ghid practic de psihogenealogie

Serge Tisseron – **Secretele de familie.** Cum se moștenesc traumele

Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**

Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie**

genealogică. Cum să-ţi interpretezi istoria familială pentru a te vindeca

Marie-Noëlle Mastonlerat – **Mă doare portofelul**. O perspectivă psihogenealogică asupra banilor și a succesului

Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciţii de psihogenealogie**

Willy Barral – **Corpul copilului ne vorbește.** Istoria părinţilor se reflectă în simptomele copiilor

Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**

Bert Hellinger – **Constelaţiile familiale.** Terapie pentru suflet

Bert Hellinger – **Constelaţii familiale pentru cupluri.** Adevăratele cauze ale crizelor conjugale și soluţii pentru depășirea lor

Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie.** Influenţa familiei în alegerea partenerului – o explicaţie a succesului și eșecului în relaţii

Isabelle de Roux, Karine Segard – **Psihogenealogia pentru toţi**

Bruno Clavier – **Fantomele din familie.** Psihanaliza transgeneraţională

Chantal Rialland – **împacă-te cu trecutul.** Dezvoltare personală cu ajutorul psihogenealogiei

Anne Ancelin Schützenberger – **Bucuria de a trăi**

Elisabeth Horowitz – **Eliberează-te de destinul familial.** Cum să devii tu însuţi cu ajutorul psihogenealogiei

Alejandro Jodorowsky, Marianne Costa – **Metagenealogia.** Familia e și comoară, și capcană

Anne Ancelin Schützenberger – **Psihodrama**

Bruno Clavier – **Copii ce vor să-și vindece părinţii**

Moussa Nabati – **Copilul interior.** Fă pace cu trecutul și vindecă-ţi copilăria

Juliette Allais – **Povara secretelor de familie.** Cum ne eliberăm de suferinţă

Colecţia **Sănătatea**

Thierry de Lestrade – **Postul negru**. O nouă terapie

Françoise Wilhelmi de Toledo, Hubert Hohler – **Ghid practic de post terapeutic**

Marie Thirion – **De ce mi-e foame.** De la teama de lipsuri la nebunia dietelor

Fabrice Papillon, Héloïse Rambert – **Creierul din burtă.** Descoperiri științifice recente și sfaturi practice pentru o sănătate mai bună

Danièle Gerkens – **Zahărul, mai periculos decât cocaina? Mărturii,** anchete și sfaturi practice pentru o alimentaţie mai sănătoasă

Anne Ancelin Schützenberger – **Mă vindec.** Ghid în ajutorul bolnavilor de cancer

Julien Venesson – **Glutenul.** Cum ne intoxică grâul cultivat în prezent

Dr. Christian Boukaram – **Puterea emoţiilor.** Un ajutor în prevenirea și vindecarea cancerului

Myriam Brousse – **Corpul nu uită.** Vindecarea traumelor profunde din inconștient